

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	3
<u>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ</u> <u>СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</u>	6
<u>1.1 Понятие субъективного благополучия в психолого-педагогической</u> <u>литературе</u>	6
<u>1.2 Подходы к изучению субъективного благополучия ребенка в</u> <u>образовательной среде</u>	16
<u>1.3 Факторы, определяющие школьное благополучие младших</u> <u>школьников</u>	24
<u>Выводы по 1 главе</u>	34
<u>ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</u>	36
<u>2.1 Задачи и содержание эмпирического исследования</u>	36
<u>2.2 Анализ полученных результатов</u>	41
<u>2.3 Комплекс мероприятий, направленных на формирование</u> <u>субъективного благополучия младшего школьника</u>	46
<u>Выводы по 2 главе</u>	57
<u>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</u>	59
<u>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</u>	62
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ</u>	68

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях современности дети сталкиваются с достаточно высоким уровнем стрессовых ситуаций. Своевременное выявление и профилактика такого рода трудностей весьма важны для их всестороннего развития и успешной социализации. Нынешняя система общего образования предъявляет все более значительные требования к учащимся начального звена. Повышение объема учебной занятости, высокий уровень ожиданий со стороны родителей и педагогов способны негативно отразиться на их психологическом здоровье и благополучии.

Субъективное благополучие выступает важнейшим показателем психологического здоровья младших школьников. Рациональное обнаружение аспектов, воздействующих на данный показатель в младшем школьном возрасте, предоставляет хорошую возможность проводить актуальную диагностику и коррекцию вероятных трудностей, осуществляя профилактику их развития в дальнейшем. Субъективное благополучие непосредственно коррелирует с успеваемостью учащихся и их мотивацией к получению знаний. Младшие школьники, чувствующие себя комфортно и уверенно, более легко и успешно адаптируются к школьным условиям, имеют более высокую учебную мотивацию и показывают лучшие академические результаты.

Изучением понятия психологического благополучия ребенка занимались различные ученые еще в начале XX века. Значительный вклад сделал в исследование данного вопроса Н. Брэдберн, который рассматривал психологическое благополучие с позиций ощущения субъективного счастья или несчастья.

Данный вопрос интересовал как зарубежных (М. Аргайл, Э. Динер, Л. А. Кларк, Р. Райан, Э. Деси, К. Рифф), так и отечественных ученых (К. А. Абульханова-Славская, Е. Е. Бочарова, И. А. Джидарьян,

Л. В. Куликов, Р. М. Шамионов). Изучение вопроса о психологическом благополучии усилилось с появлением концепции позитивной психологии (М. Селигман, И. Бонивелл).

Однако, несмотря на важность темы, количество исследований, посвященных субъективному благополучию младших школьников с учетом мотивационных и образовательных факторов, ограничено.

Проблема исследования: каковы мотивационные и образовательные факторы школьного благополучия младших школьников?

Объект исследования: школьное благополучие младших школьников.

Предмет исследования: мотивационные и образовательные факторы школьного благополучия младших школьников.

Цель исследования: теоретически обосновать и выявить роль мотивационных и образовательных факторов в формировании школьного благополучия младших школьников.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «субъективное благополучие».
2. Проанализировать факторы, влияющие на формирования школьного благополучия младших школьников.
3. Провести диагностику с целью выявления роли мотивационных и образовательных факторов в формировании школьного благополучия младших школьников.
4. Разработать комплекс мероприятий для формирования школьного благополучия младших школьников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: тестирование;
- методы обработки и интерпретации результатов.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использовать комплексы мероприятий на уроках в начальной школе для формирования школьного благополучия школьников.

База исследования: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ г. Челябинска. В исследовании принимали участие учащиеся 3 класса в составе 18 человек.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие субъективного благополучия в психолого-педагогической литературе

Субъективное благополучие – сложное, многогранное понятие в психолого-педагогической литературе, отражающее оценку человеком собственной жизни с точки зрения удовлетворенности и наличия позитивных эмоций. Оно не сводится к простому отсутствию негатива, а представляет собой активное, динамическое состояние, характеризующееся стремлением к самореализации и гармоничному взаимодействию с окружающим миром. Е.Е. Бочарова отмечает, что субъективное благополучие – это комплексная оценка человеком собственной жизни, включающая как когнитивные суждения (удовлетворенность жизнью), так и аффективные компоненты (положительные и отрицательные эмоции) [13].

Следует рассмотреть несколько ключевых аспектов понимания субъективного благополучия в психолого-педагогическом контексте:

Многокомпонентность. Многокомпонентность субъективного благополучия – ключевая особенность этого понятия в психолого-педагогической литературе. Субъективное благополучие не является монолитным образованием, а представляет собой сложную систему, включающую взаимосвязанные, но относительно самостоятельные компоненты. Субъективное благополучие включает:

1. Когнитивный компонент, который в свою очередь состоит из двух аспектов:

Удовлетворенность жизнью – глобальная оценка собственной жизни в целом. Человек оценивает, насколько он доволен своей жизнью в настоящее время, насколько она соответствует его ожиданиям и идеалам.

Удовлетворенность различными сферами жизни – оценка отдельных областей жизни, таких как работа, семья, отношения, здоровье, финансы,

досуг. Человек может быть доволен одними сферами и недоволен другими, что создает общий «баланс» удовлетворенности жизнью [31].

2. Аффективный (эмоциональный) компонент включает в себя два аспекта:

Позитивные эмоции – частота и интенсивность переживания положительных эмоций, таких как радость, счастье, удовольствие, благодарность, любовь.

Отрицательные эмоции – частота и интенсивность переживания отрицательных эмоций, таких как грусть, страх, гнев, тревога. Важно отметить, что наличие негативных эмоций не исключает благополучия, но их преобладание может свидетельствовать о проблемах. Баланс позитивных и негативных эмоций является важным показателем аффективного благополучия [43].

3. Эвдемонический компонент (психологическое благополучие) состоит из следующих аспектов:

- Цель в жизни – наличие смысла жизни, ощущение, что жизнь имеет направление и ценность.

- Самореализация – стремление к раскрытию своего потенциала, реализация своих талантов и способностей.

- Личностный рост – постоянное развитие и совершенствование себя как личности.

- Автономия – ощущение независимости и контроля над собственной жизнью.

- Позитивные отношения с окружающими – наличие близких, доверительных отношений с другими людьми, чувство принадлежности к социальной группе.

- Принятие себя – положительное отношение к себе, принятие своих сильных и слабых сторон.

- Способность человека эффективно взаимодействовать с окружающим миром, социумом, достигать запланированных целей, успешно справляться с разного рода трудностями [52].

Указанные компоненты непосредственно взаимно коррелируют и имеют воздействие друг на друга. К примеру, достижение важной жизненной цели будет содействовать в повышении уровня удовлетворенности жизнью и возникновению позитивного эмоционального фона. При этом длительная стрессовая ситуация способна в существенной мере снижать мотивацию человека к самореализации.

Практически все ученые сходятся во мнении, что благополучие – это не целостный и постоянный феномен, оно склонно изменяться в зависимости из изменений в окружающей социальной среде и внутренних психологических изменений индивида.

Субъективность восприятия – основополагающая характеристика субъективного благополучия в психолого-педагогических научных источниках. Это означает, что благополучие определяется не столько объективными обстоятельствами жизни человека (доход, здоровье, социальный статус), сколько его личным восприятием и интерпретацией этих обстоятельств. Какой-либо один объективный аспект способен различными способами воздействовать на благополучие разных индивидов. Каждому отдельному человеку свойственны собственные воззрения по вопросам благополучия. Отдельные индивиды считают важным для своего благополучия успешную карьеру, другие могут считать более значимой успешность в семейном счастье. В этой связи люди с тождественным материальным обеспечением, здоровьем, семейным положением могут обладать разным уровнем субъективного благополучия [48].

Накопленный личностный опыт, воспитание, особенности культура непосредственно воздействуют на то, как человек относится к своей текущей жизни и оценивает уровень собственного благополучия. К примеру, человек, столкнувшийся с определенными сложностями в юности, может стать более

стрессоустойчивым и выше ценить маленькие жизненные радости. Люди склонны воспринимать окружающую действительность сквозь призму личностных воззрений, что в существенной мере способно исказить восприятие объективной реальности и воздействовать на оценку собственного благополучия. К примеру, пессимистически настроенный индивид зачастую заостряет свое внимание на негативных ситуациях и недооценивает позитивные.

Большинство людей склонно оценивать свое благополучие, сравнивая свою жизнь с окружающими. Когда кто-либо полагает, что у окружающих жизнь складывается лучше, то уровень его личного благополучия может снижаться, даже если объективно его жизнь достаточно благополучна. Человек имеет способность приспосабливаться к разнообразным жизненным условиям вне зависимости от их характера. Так, к примеру, после завершения значимых жизненных событий, как негативных, так и позитивных, уровень субъективного благополучия человека способен вернуться к исходному своему уровню [36].

В психолого-педагогической литературе подчеркивается весьма значимая характеристика субъективного благополучия – его динамичность, которая предполагает, что субъективное благополучие не выступает фиксированным, перманентным показателем, а представляет собой некий процесс, преобразующийся с течением времени под воздействием разнообразных факторов. Степень субъективного благополучия может варьироваться в зависимости от изменения жизненных обстоятельств каждого конкретного человека, а также его эмоционального, психологического состояния, мировоззрения и т.д. Как позитивные, так и негативные жизненные ситуации могут в значительной мере воздействовать на уровень благополучия того или иного человека. При этом качество взаимоотношений с социальной средой, с семьей, друзьями, коллегами имеют важнейшее значение в формировании и изменении благополучия [43].

Уровень самооценки индивида, его стрессоустойчивость, склонность к оптимизму имеют воздействие на способность личности совладать с жизненными сложностями и обеспечивать свое благополучие в различных условиях. Культурные воззрения и стереотипы способны воздействовать на то, каким образом личность оценивает собственное благополучие. На различных этапах жизни ценности и воззрения личности сильно меняются, что может отображаться на уровне его благополучия. Состояние физического здоровья также непосредственно воздействует на уровень энергии человека, его настроение и, следовательно, на благополучие в совокупности [35].

Выражение непостоянства субъективного благополучия может быть различным:

- Настроение и степень удовлетворенности жизнью могут изменяться достаточно часто под воздействием разнообразных жизненных ситуаций.

- На протяжении жизни человека степень субъективного благополучия может в существенной мере меняться, что обусловлено этапами психологического и физического развития, жизненными переменами и прочими аспектами.

- Человек может приспособиться к различным обстоятельствам вне зависимости от их характеристик. Следовательно, после переживания значительных эмоциональных ситуаций степень благополучия может вернуться к прежнему уровню.

- Благодаря личностному росту человеку, формированию способностей саморегуляции каждый индивид может обучиться сохранять достаточный уровень собственного благополучия в любых обстоятельствах [31].

Субъективное благополучие непосредственно связано с самооценкой, уровнем стресса, уровнем социальной интеграции, копинг-стратегиями и психологической устойчивостью личности. Они взаимно обусловлены и формируют многоаспектную систему, определяющую психологическое состояние и качество жизни личности.

Здоровая самооценка, принятие себя выступают важнейшими факторами субъективного благополучия личности. Человек со здоровой самооценкой склонен осознавать свои преимущества, эффективно справляться с возникающими сложностями и быть в большей степени удовлетворенным своей жизнью. Заниженная самооценка при этом способствует формированию у человека неуверенности в себе, повышению тревожности и снижению степени благополучия [33].

Повышенный уровень стресса оказывает негативное воздействие на субъективное благополучие человека. Непрерывное напряжение, тревожность в существенной мере и достаточно быстро истощают эмоциональные ресурсы личности, снижают удовлетворенность жизнью и могут стать причиной разнообразных психологических проблем. Развитые навыки управления стрессом при этом выступают основополагающим фактором сохранения благополучия в совокупности.

Важным средством поддержания благополучия выступают наличие стабильных социальных связей, а также поддержка со стороны близких людей. Чувство социальной принадлежности, возможность получить необходимую поддержку в случае надобности способствуют повышению стрессоустойчивости и удовлетворенности жизнью [4].

Следует отметить, что копинг-стратегии представляют собой способы, посредством которых люди справляются со стрессом и жизненными сложностями. Эффективные копинг-стратегии, такие как обдуманное решение возникающих проблем, поиск социальной поддержки, позитивное переосмысление обстоятельств, способствуют сохранению благополучия в различных ситуациях. Неэффективные копинг-стратегии (избегание проблем, злоупотребление психоактивными веществами), напротив, способны усугублять трудности и снизить степень благополучия [9].

Психологическая устойчивость выступает способностью личности приспосабливаться к стрессу, травматичным ситуациям и прочим негативным факторам. Человек с высокой стрессоустойчивостью способен

поддерживать свое психологическое здоровье и субъективное благополучие даже в сложных жизненных обстоятельствах. Психологическая устойчивость неразрывно коррелирует с развитыми навыками саморегуляции, уверенностью в себе и способностью эффективно использовать копинг-стратегии [10].

Все указанные понятия взаимно обусловлены и значительно воздействуют на субъективное благополучие человека. Деятельность по развитию самооценки, снижению влияния стресса, укреплению социальных взаимосвязей, формированию эффективных копинг-стратегий и повышению психологической устойчивости личности содействует в повышении субъективного благополучия человека.

В современной педагогике субъективное благополучие учащихся считается одним из наиболее значимых показателей совокупной эффективности образовательного процесса, а также существенным критерием успешности становления личности школьников. Это коррелирует с тем, что целью образования выступает не только усвоение детьми определенных знаний и умений, но и всестороннее развитие личности подрастающего поколения. Высокий уровень субъективного благополучия детей способствует более успешному обучению в школе, развитию творческих способностей и успешной социальной интеграции [12].

Благоприятная эмоциональная атмосфера в классе, открытость детского коллектива снижают уровень стресса у обучающихся, позволяя им чувствовать себя максимально комфортно. Когда школьники чувствуют себя принятыми и значимыми, их мотивация к обучению значительно повышается. Здоровая эмоциональная атмосфера содействует в развитии навыков продуктивного сотрудничества, коммуникации и эмпатии, что положительно воздействует на социальное благополучие. Поддержка и поощрение со стороны педагога помогают обучающимся повысить уверенность в себе и сформировать здоровую самооценку.

Е. Е. Бочарова полагает, что учет индивидуальных особенностей, возможностей разных стилей обучения, темпа усвоения материала разными школьниками позволяет каждому обучающемуся учиться максимально эффективно и с удовольствием, что повышает их удовлетворенность учебным процессом. Акцентирование внимания на преимуществах и способностях учащихся помогает им поверить в свои силы и достигать больших успехов, что положительно отражается на их самооценке и субъективном благополучии. Своевременно обнаруживать трудности, с которыми сталкиваются обучающиеся, и оказывать им необходимую поддержку позволяет учителю индивидуальный подход [14].

Т. О. Гордеева отмечает, что образовательный процесс должен предоставлять учащимся различные возможности для самореализации, совершенствования их талантов и интересов, что будет содействовать формированию у школьников адекватной цели в жизни и повышать уровень удовлетворенности собой. Освоение новых навыков, накопление разного рода знаний, развитие критического мышления содействуют всестороннему личностному росту учащихся общеобразовательных школ. Гармонично организованный образовательный процесс имеет первостепенное значение в формировании здоровой системы ценностей школьников, что помогает им обозначить свои жизненные цели и воззрения [24].

Целесообразно рассмотреть две наиболее часто встречающиеся модели субъективного благополучия.

1. Модель Эда Динера часто цитируется в работах различных ученых, имеет существенное влияние на воззрения многих исследователей. Она акцентирует внимание на удовлетворенности жизнью, положительном и отрицательном аффекте. Удовлетворенность жизнью представляет собой когнитивную оценку своей жизни в совокупности. Индивид размышляет над качеством своей жизни и приходит к выводу о том, насколько он ей удовлетворен. Данная оценка в большинстве случаев охватывает множество аспектов, основывается на индивидуальных воззрениях человека.

Положительный аффект – это проживание человеком разного рода положительных эмоций. Эд Динер подчеркивает значимость частоты и выразительности таких эмоций для формирования ощущения благополучия. Отрицательный аффект представляет собой проживание отрицательных эмоций, что негативно влияет на ощущение благополучия. Модель Эда Динера не предусматривает полного отсутствия негативных эмоций для достижения благополучия человека. Она акцентирует внимание на установлении баланса между положительными и отрицательными эмоциями с преобладанием первых.

Модель Эда Динера относительно проста для понимания и применения в жизни, что дает возможность беззатруднительно измерять её компоненты с помощью различных опросников, что сделало её популярным инструментом в исследованиях благополучия. Данная модель может применяться к различным людям вне зависимости от особенностей их культуры и возраста. Эта модель описывает компоненты благополучия, она также признает их динамический характер, который подразумевает, что уровень удовлетворенности жизнью склонен постоянно меняться под воздействием различных факторов [27].

2. Модель психологического благополучия Кэрол Рифф – вторая наиболее часто встречающаяся модель в психологии, которая, в отличие от модели Эда Динера, акцентирует внимание на эвдемонических аспектах благополучия. Эта модель понимает благополучие не только как ощущение удовлетворения жизнью, а как результат активного стремления личности к самореализации и личностному развитию.

Модель Кэрол Рифф охватывает шесть основных компонентов:

1. Самопринятие, которое означает здоровое отношение к себе, принятие как своих позитивных, так и негативных качеств. Это способность личности принимать себя таким, какой есть.

2. Позитивные отношения с другими подразумевают наличие у человека здоровых, доверительных взаимоотношений в социальной сфере,

способность к эмпатии, сопереживанию, чувство принадлежности к какой-либо социальной группе.

3. Чувство независимости личности, способность самостоятельно принимать решения и регулировать свою жизнь, независимость от внешнего влияния и социальных стереотипов.

4. Способность эффективно взаимодействовать с социумом, достигать поставленных жизненных целей, создавать для себя здоровые условия в различных сферах.

5. Наличие смысла жизни, ощущение, что жизнь человека имеет ценность, осознание своих целей и путей их достижения.

6. Желание непрерывного саморазвития, стремление к самосовершенствованию в разных сферах, открытость новым целям, реализация личностного потенциала.

Модель К. Рифф акцентирует значимость самореализации, личностного роста и осмысленности жизни для достижения благополучия во всех сферах жизни человека. Данная модель понимает благополучие как многоаспектную систему, охватывающую различные аспекты жизни и деятельности личности. Составляющие модели К. Рифф могут быть оценены посредством специальных диагностических методик, что дает возможность использовать ее в различных психологических исследованиях. Обе рассмотренные модели взаимно дополняют друг друга, акцентируя внимание на психологических и социальных аспектах благополучия личности. Это достигается тем, что модель Эда Динера акцентирует внимание на эмоциональном состоянии и удовлетворенности жизнью, а модель К. Рифф рассматривает благополучие как процесс активного развития и самореализации [3].

Таким образом, понятие субъективного благополучия выступает основополагающим для оценки качества жизни личности и ее психологического здоровья. В психолого-педагогическом контексте благополучие выступает неким ориентиром для формирования условий, содействующих гармоничному всестороннему развитию личности.

Субъективное благополучие представляет собой целостное ощущение удовлетворенности жизнью, гармонии с собой и окружающим миром, основанное на личном восприятии и индивидуальных воззрениях каждой конкретной личности.

1.2 Подходы к изучению субъективного благополучия ребенка в образовательной среде

Изучение субъективного благополучия ребенка в образовательной среде требует комплексного подхода, учитывающего специфику детского возраста и особенности образовательного контекста. Следует рассмотреть несколько основных подходов:

1. Самоотчеты (субъективные методы):

- Опросники. Специально адаптированные для детей опросники позволяют оценить различные компоненты благополучия: удовлетворенность школой, отношениями со сверстниками и учителями, самооценку, настроение, наличие смысла и цели. Опросники позволяют получить данные в стандартизированном формате, что облегчает сравнение результатов между разными детьми, группами или периодами времени. Опросы относительно экономичны с точки зрения времени и ресурсов, особенно при работе с большими группами детей. Возможность анонимного ответа может способствовать большей открытости и честности детей, особенно при обсуждении чувствительных тем. Опросники позволяют получить количественные данные, которые можно статистически обрабатывать и анализировать. Существуют опросники, позволяющие оценить различные аспекты благополучия: удовлетворенность жизнью, самооценку, эмоциональное состояние, отношения со сверстниками и взрослыми, школьную мотивацию и др. [7].

Для более полной оценки уровня субъективного благополучия целесообразно использовать диагностические методики, подобранные с учетом возрастных особенностей каждой конкретной диагностической

группы. Предлагаемые вопросы должны быть доступны для понимания детьми, а шкалы оценки – соответствовать их возрастным особенностям. Для младших школьников можно применять занимательные картинки. Необходимо подбирать методики, которые доказали свою эффективность и продемонстрировали достаточную степень надежности. Следует иметь в виду, что самоотчеты имеют свои ограничения в работе с детьми, поскольку дети не всегда могут точно и объективно оценить свое состояние. Поэтому необходимо комбинировать опросники с другими методами исследования, такими как наблюдение, беседы и анализ продуктов деятельности детей. Посредством разного рода опросников можно эффективно оценить некоторые параметры: удовлетворенность школой, взаимоотношения со сверстниками, самооценку, эмоциональное состояние, наличие смысла и цели в жизни, отношения в семье [11].

- Интервью выступает эффективным инструментом для оценки субъективного благополучия младших школьников, дополняющим и уточняющим данные, полученные с помощью опросников. Интервью дает возможность сформировать более глубокое понимание эмоций, мыслей и воззрений школьника о благополучии, нежели стандартизированные опросники. Беседа адаптируется к индивидуальным специфическим чертам каждого ребенка, его уровню понимания темы беседы и эмоциональному состоянию. Интервью содействует выявлению факторов, воздействующих на благополучие школьника, которые могут быть проигнорированы в опросниках. В процессе беседы можно детализировать и дополнить ответы школьника, полученные в ходе опроса. Наблюдение за невербальными проявлениями школьника также дает дополнительные сведения о его эмоциональном состоянии [21].

Целесообразно создавать комфортную эмоциональную среду для ребенка. Для этого интервьюер должен быть доброжелательным, внимательным и проявлять уважение к мыслям и эмоциям ребенка. Следует применять открытые вопросы, которые побуждают школьника к

развернутым ответам и самостоятельному выражению своих мыслей и чувств. Например: «Что тебе больше всего нравится в школе?», «Что тебя расстраивает?», «Что для тебя значит быть счастливым?».

Вопросы должны быть сформулированы понятно и доступно для младшего школьника. Можно использовать игровые элементы, рисунки, истории. Интервьюер должен внимательно слушать ребенка, задавать уточняющие вопросы, отражать его чувства и мысли. Важно объяснить ребенку, что информация, полученная в ходе беседы, будет конфиденциальной. Интервью можно записывать (с согласия родителей и ребенка) для последующего анализа. При анализе важно учитывать, как содержание ответов, так и невербальные проявления ребенка. Интервью – субъективный метод, и интерпретация результатов может зависеть от опыта и квалификации интервьюера. Поэтому важно тщательно планировать беседу, использовать структурированный подход и при необходимости обращаться за консультацией к специалисту [32].

- Дневники и творческие задания – ценные инструменты для оценки субъективного благополучия младших школьников, особенно учитывая их возрастные особенности. Регулярное отслеживание позволяет отслеживать динамику эмоционального состояния ребенка, его мыслей и переживаний. Данный метод стимулирует саморефлексию и осознание собственных чувств. Дневник может стать безопасным пространством для выражения эмоций, которые ребенок может стесняться или бояться выразить вслух. Важно, чтобы ведение дневника было добровольным и не воспринималось ребенком как обязанность. При этом ребенку нужно гарантировать конфиденциальность его записей. Взрослый может предлагать темы для записей, но не должен навязывать свое мнение или оценивать содержание дневника. Вместо оценок лучше использовать поддерживающие комментарии и вопросы, которые помогут ребенку глубже проанализировать свои переживания [55].

Творческие задания позволяют детям выразить свои мысли и чувства через невербальные средства, что особенно важно для тех, кто затрудняется словесно артикулировать свои переживания. Рисунки и сочинения могут использоваться как проективные методики, которые помогают выявить скрытые страхи, желания и конфликты. Интерпретация результатов творческих заданий требует осторожности и профессиональных знаний. Важно учитывать возрастные особенности ребенка, контекст выполнения задания и не делать поспешных выводов. Лучше использовать творческие задания в сочетании с другими методами оценки благополучия. Важно создать расслабленную и доброжелательную атмосферу во время выполнения творческих заданий [15].

2. Наблюдение (объективные методы):

Целесообразно проводить регулярное наблюдение за поведением. Учитель может наблюдать за поведением ребенка в классе, на переменах, во время внеклассных мероприятий, отмечая признаки эмоционального благополучия или дискомфорта (активность, взаимодействие со сверстниками, эмоциональные проявления). Данный метод позволяет получить информацию, которую сам ребенок может не осознавать или не сообщать в силу разных причин (возраст, стеснительность, страх оценки).

Наблюдение фокусируется на непосредственно наблюдаемом поведении, что снижает субъективность оценки. Наблюдение проводится в естественной для ребенка среде (класс, игровая площадка), что позволяет получить более достоверную информацию о его поведении. Позволяет отслеживать изменения в поведении ребенка на постоянной основе и выявлять закономерности. Наблюдение дает доступ к невербальным сигналам (мимика, жесты, поза), которые могут быть важными индикаторами эмоционального состояния ребенка [28].

Для получения объективных данных наблюдение должно быть структурированным. Необходимо определить конкретные параметры поведения, которые будут отслеживаться (например, частота социальных

взаимодействий, проявление агрессии, уровень активности). Можно использовать специальные протоколы наблюдения или чек-листы. Наблюдение должно проводиться систематически, в определенные промежутки времени или в определенных ситуациях. Важно минимизировать субъективность наблюдателя. Можно проводить наблюдение несколькими независимыми наблюдателями и сравнивать их результаты. Также полезно проводить обучение наблюдателей для повышения их компетентности. Необходимо соблюдать этические принципы, такие как конфиденциальность и уважение к ребенку. Наблюдение не должно нарушать личное пространство ребенка и вызывать у него дискомфорт [16].

Необходимо также регулярно проводить анализ школьной успеваемости. Анализ данного показателя может быть косвенным индикатором субъективного благополучия младшего школьника. Важно подчеркнуть, что это не прямой показатель, и снижение успеваемости не всегда связано с проблемами психологического благополучия. Однако резкие изменения в академических достижениях, особенно в сочетании с другими признаками, могут сигнализировать о необходимости более пристального внимания к ребенку. Тревога, депрессия, стресс могут негативно влиять на концентрацию внимания, память и мотивацию к учебе, что приводит к снижению успеваемости. Успехи в учебе при этом способствуют повышению самооценки, а неудачи, наоборот, могут ее снижать. Низкая самооценка, в свою очередь, может демотивировать ребенка и ухудшать успеваемость [26].

Проблемы в общении с одноклассниками или учителями могут создавать дискомфорт и негативно сказываться на учебном процессе. Конфликты в семье, недостаток поддержки со стороны родителей, проблемы со здоровьем в семье также могут быть причиной снижения успеваемости. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темп развития и стиль обучения. Снижение успеваемости может быть связано с неудовлетворенностью образовательной программы, сложностями в усвоении материала, отсутствием необходимой поддержки со стороны

педагогов. Следует отметить, что наиболее тревожным показателем выступает резкое и неожиданное снижение академической успеваемости. К тому же снижение успеваемости в комбинации с появлением негативных изменений в поведении, эмоциональном состоянии, социальных взаимодействиях с одноклассниками и взрослыми требует особого внимания. Кратковременное снижение академической успеваемости может коррелировать с временными трудностями в жизни ребенка, после преодоления которых все вернется к норме [17].

К тому же в оценке благополучия младших школьников особое значение имеет оценка социальной интеграции. Наблюдение за взаимодействием школьника с одноклассниками выступает эффективным средством для оценки его социального благополучия и качества взаимоотношений в классе, в особенности в младшем школьном возрасте. Однако, стоит отметить, что для получения детальной оценки субъективного благополучия школьника необходимо использовать комплексный подход, охватывающий не только наблюдение, но и иные диагностические методы. Наблюдение дает возможность увидеть, как школьник применяет коммуникативно-социальные навыки в реальной жизни. Систематическое наблюдение за деятельностью младших школьников помогает выявить повторяющиеся стереотипы поведения обучающегося в различных социальных ситуациях. Это может быть, как позитивное поведение (лидерство, дружелюбие), так и негативное (агрессия, изоляция) [52].

Наблюдение позволяет выявить невербальные сигналы, которые младший школьник может не осознавать или не выражать словами. Эти сигналы могут многое рассказать о его эмоциональном состоянии и действительных взаимоотношениях со сверстниками. Наблюдение в течение определенного периода времени позволяет отследить динамику отношений ребенка с одноклассниками, выявить изменения в его социальном статусе и адаптации к школьной среде.

3. Оценка со стороны значимых взрослых.

Опросники для родителей и учителей, а также беседы с ними, являются ценными инструментами для изучения субъективного благополучия младших школьников. Опросники для родителей и учителей позволяют сравнивать результаты разных детей и отслеживать изменения в благополучии ребенка с течением времени. Применение опросников может способствовать большей открытости и честности ответов. Данный метод позволяет собрать информацию о разных аспектах благополучия ребенка: эмоциональное состояние, поведение, социальная адаптация, академические достижения. Однако, следует учитывать, что ответы могут быть подвержены субъективным оценкам и интерпретациям родителей и учителей. Опросник к тому же может не охватывать все важные аспекты благополучия ребенка. Помимо этого, результаты опросников требуют профессиональной интерпретации специалистом [51].

Беседы с родителями и учителями позволяют получить более подробную и глубокую информацию о ребенке, его сильных и слабых сторонах, особенностях развития. Беседа может быть адаптирована к конкретной ситуации и потребностям ребенка. В ходе беседы можно задавать уточняющие вопросы и получать более полное представление о ситуации. Беседа к тому же может помочь выявить скрытые проблемы и факторы риска, которые не отражены в опросниках [43].

Следует отметить, что наиболее эффективным является сочетание различных методов, что позволяет получить более полную и объективную картину субъективного благополучия ребенка младшего школьного возраста. Например, можно комбинировать опросники для детей с наблюдением за их поведением и беседами с родителями и учителями.

Соблюдение этических принципов крайне важно при проведении любых исследований, особенно с участием детей. Принцип добровольного участия – один из основополагающих. Принцип добровольного участия означает, что ребенок имеет право отказаться от участия в исследовании на любом этапе, без каких-либо негативных последствий для себя. Это право

должно быть четко и доступно объяснено ребенку. Отказ ребенка от участия не должен влиять на его отношения с учителями, родителями или другими участниками исследования. Не должно быть никакого давления или принуждения к участию. Ребенок имеет право знать, для чего проводится исследование, как будут использоваться полученные данные, и кто будет иметь к ним доступ. Информация должна быть представлена в понятной для ребенка форме. Если ребенок младшего школьного возраста, необходимо получить информированное согласие его родителей или законных представителей на участие в исследовании. Родители также должны быть проинформированы о целях исследования, методах сбора данных и гарантиях конфиденциальности. В процессе исследования ребенок должен чувствовать себя комфортно и безопасно. Если он испытывает дискомфорт или не хочет отвечать на какие-либо вопросы, он должен иметь возможность прекратить участие [18].

Принцип конфиденциальности предполагает, что данные, полученные в ходе исследования, должны быть анонимизированы. Это значит, что информация о ребенке не должна быть связана с его именем или другими идентифицирующими данными. Результаты исследования должны представляться в обобщенном виде, без указания конкретных имен. Информация о детях должна храниться в безопасном месте и быть доступна только исследователям, участвующим в проекте. Необходимо принять меры для защиты данных от несанкционированного доступа. Данные, полученные в ходе исследования, должны использоваться только для целей, заявленных в начале исследования. Не допускается использование информации в целях, которые могут нанести вред ребенку или его семье. Информация о ребенке не должна разглашаться третьим лицам без согласия родителей или законных представителей [24].

Принцип информированного согласия предполагает, что родители (или законные представители) должны получить полную информацию о целях исследования, методах сбора данных, продолжительности исследования,

потенциальных рисках и пользе участия. Информация должна быть представлена в доступной и понятной форме, без использования сложной научной терминологии. Родители должны иметь возможность свободно принять решение об участии ребенка в исследовании без какого-либо давления. Они имеют право отказаться от участия или отозвать свое согласие в любой момент. Рекомендуется получать письменное согласие родителей на участие ребенка в исследовании [19].

Принцип благополучия ребенка, подразумевает, что исследователи должны предпринять все необходимые меры для минимизации потенциальных рисков для психологического благополучия ребенка. Вопросы и задания не должны вызывать у ребенка стресс, тревогу или дискомфорт. Исследование должно проводиться в комфортной и безопасной для ребенка обстановке. Исследование должно проводиться квалифицированными специалистами, имеющими опыт работы с детьми. В процессе исследования необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка и прекратить исследование, если он испытывает дискомфорт. В случае необходимости ребенку должна быть предоставлена психологическая поддержка [5].

Таким образом, для получения наиболее полной картины субъективного благополучия младшего школьника рекомендуется использовать комбинацию различных методов, включая самоотчеты, интервью, дневники и творческие задания. Это позволит учесть индивидуальные особенности ребенка и получить информацию с разных сторон.

1.3 Факторы, определяющие школьное благополучие младших школьников

Школьное благополучие младших школьников – это комплексное понятие, которое определяется множеством взаимосвязанных факторов. Можно выделить следующие ключевые группы:

1. Индивидуальные факторы:

Физическое здоровье играет критическую роль в школьном благополучии младших школьников. Здоровый ребенок обладает достаточным уровнем энергии и выносливости для того, чтобы справляться с учебной нагрузкой, участвовать в уроках и выполнять домашние задания. Болезни и плохое самочувствие приводят к усталости, снижению концентрации и, как следствие, к трудностям в усвоении материала. Физическое здоровье напрямую связано с работой мозга. Правильное питание, достаточный сон и физическая активность способствуют улучшению памяти, внимания, мышления и других когнитивных функций, необходимых для успешного обучения. Хронические заболевания или частые простуды приводят к пропускам занятий, что негативно сказывается на успеваемости и может вызвать трудности в адаптации к школьной среде [31].

Дети с проблемами здоровья, такими как дефицит железа или недостаток сна, часто испытывают трудности с концентрацией внимания, что мешает им эффективно учиться и усваивать информацию. Некоторые заболевания могут проявляться в виде гиперактивности, что также затрудняет концентрацию на учебных задачах. Физический дискомфорт, боль или плохое самочувствие могут вызывать раздражительность, тревожность и эмоциональную нестабильность, что негативно сказывается на взаимодействии с учителями и сверстниками.

Некоторые хронические заболевания могут быть связаны с повышенным риском развития депрессии, которая, в свою очередь, влияет на мотивацию к обучению и общее благополучие ребенка. Хорошее физическое здоровье способствует развитию уверенности в себе и позитивному самовосприятию, что важно для успешной социальной адаптации в школе [49].

Когнитивные способности играют важную роль в школьном благополучии младших школьников. Уровень интеллектуального развития, особенности памяти, внимания и мышления напрямую влияют на

успеваемость, способность усваивать новую информацию и, как следствие, на самооценку и мотивацию ребенка. Высокий уровень интеллекта позволяет ребенку быстрее и легче усваивать новый материал, понимать сложные концепции и применять знания на практике. Интеллект является предиктором успеваемости по различным школьным предметам. Развитый интеллект помогает ребенку находить решения в нестандартных ситуациях, анализировать информацию и делать выводы [19].

Хорошая память необходима для усвоения учебного материала, запоминания правил, формул, дат и другой важной информации. Способность сохранять информацию в долговременной памяти позволяет ребенку использовать полученные знания в дальнейшем. Рабочая память – это способность удерживать и обрабатывать информацию в течение короткого времени. Она важна для выполнения сложных заданий, требующих анализа и синтеза информации. Способность сосредоточиться на учебной задаче – ключевой фактор успешного обучения. Устойчивое внимание позволяет ребенку длительное время концентрироваться на уроке и выполнять задания без отвлечений. Способность быстро переключаться между разными заданиями важна для эффективной работы на уроке. Способность разбивать информацию на части (анализ) и объединять их в целое (синтез) необходима для понимания сложных концепций. Умение строить логические цепочки, делать выводы и обосновывать свою точку зрения. Способность мыслить нестандартно, находить оригинальные решения и генерировать новые идеи [28].

Эмоциональное развитие играет ключевую роль в школьном благополучии младших школьников. Способность понимать, выражать и регулировать свои эмоции, а также справляться со стрессом, напрямую влияет на академическую успеваемость, социальные взаимодействия и общее психологическое состояние ребенка. Важно, чтобы ребенок мог определить, что он чувствует в данный момент (радость, грусть, страх, гнев, удивление и т.д.). Умение связать свои эмоции с конкретными событиями или

ситуациями, а также способность понимать эмоции других людей, сопереживать им выступают весьма важными аспектами школьного благополучия младших школьников [22].

Мотивация к обучению играет ключевую роль в благополучии младших школьников. Она включает в себя несколько аспектов, таких как интерес к учебе, желание учиться и стремление достигать успехов. Интерес – это основа мотивации. Когда ученики заинтересованы в предмете, они более вовлечены в процесс обучения. Внедрение игровых методик в обучение помогает сделать процесс более увлекательным. Демонстрация, как знания могут быть использованы в реальной жизни, повышает интерес. Использование различных форматов (групповые проекты, мультимедиа и т.д.) способствует удержанию внимания. Следует отметить, что желание учиться формируется через позитивный опыт и поддержку со стороны взрослых, поэтому родителям и педагогам необходимо хвалить детей за успехи и достижения, создавать эмоционально благоприятную обстановку. Взрослым следует помогать детям ставить реалистичные и достижимые цели, что позволяет им видеть прогресс, учить детей планировать свое время и оценивать свои достижения [24].

Самооценка является важным аспектом школьного благополучия младших школьников, так как она влияет на их уверенность в себе, взаимодействие с окружающими и готовность к учебным и социальным вызовам. Дети с высокой самооценкой более уверенно принимают решения и берут на себя ответственность за свои действия. Они с большей готовностью идут на риск и принимают новые вызовы, что способствует их развитию и обучению. Позитивная самооценка помогает детям легче взаимодействовать с учителями и сверстниками, заводить дружеские отношения и устанавливать доверительные связи. Дети с высокой самооценкой менее подвержены стрессу и тревожности, что помогает им легче справляться с трудностями, возникающими в школьной жизни. Позитивная самооценка также ведет к

мотивации учиться и достигать новых высот. Дети, уверенные в своих силах, чаще ставят перед собой амбициозные цели и добиваются их [25].

Темперамент и характер играют важную роль в школьном благополучии младших школьников, поскольку они влияют на их взаимодействие с учителями и сверстниками, а также на способность адаптироваться к школьным правилам. Темперамент – это врожденные особенности личности, которые определяют, как ребенок реагирует на окружающий мир. Он включает в себя такие характеристики, как эмоциональная реактивность, уровень активности, общительность и адаптивность. Дети с холерическим темпераментом могут проявлять лидерские качества, но иногда могут быть агрессивными или непослушными. Флегматичные дети, как правило, более спокойны и уравновешены, что может помочь им лучше воспринимать указания учителя. Сангвиники обычно легко устанавливают контакт с учителями и одноклассниками, что способствует положительной атмосфере в классе. Меланхолики могут быть чувствительными к критике и нуждаются в поддержке для уверенности в себе. Дети с высоким уровнем активности могут легко находить общий язык с другими детьми и участвовать в играх. Более застенчивые дети могут испытывать трудности в общении, что может привести к социальной изоляции. При этом дети с высокой степенью саморегуляции (часто флегматики) могут легче адаптироваться к структуре и правилам школы. Более импульсивные дети могут сталкиваться с трудностями в соблюдении правил, что может повлиять на их успеваемость и отношения с учителями [34].

Характер формируется под воздействием воспитания, окружения и жизненного опыта. Он включает в себя такие качества, как ответственность, настойчивость, эмпатия и социальная активность. Ответственные и организованные дети чаще следуют указаниям учителей и проявляют инициативу в учебе. Эмпатичные дети способны лучше понимать и принимать чувства других, что способствует созданию положительных

отношений с учителями. Дети с развитыми социальными навыками легче находят общий язык с одноклассниками, что способствует дружбе и сотрудничеству. Настойчивые дети могут быть более успешными в командной работе и совместных проектах. Дети с сильным чувством ответственности скорее всего будут следовать установленным правилам и нормам поведения. Упорные дети могут преодолевать трудности и неудачи, что помогает им адаптироваться к требованиям учебного процесса [37].

2. Семейные факторы:

Родительская поддержка – один из важнейших факторов школьного благополучия младших школьников. Она создает фундамент для успешной адаптации к школе, формирования позитивной самооценки и мотивации к обучению. Ребенок должен чувствовать, что его любят и ценят независимо от оценок и успехов в школе. Это создает чувство безопасности и уверенности в себе. Родителям важно уметь слушать ребенка, понимать его чувства и переживания, связанные со школой. Когда ребенок сталкивается с трудностями (конфликты со сверстниками, неудачи в учебе), родительская поддержка помогает ему справиться с негативными эмоциями и найти решение проблемы. Важно давать ребенку возможность самостоятельно справляться с некоторыми задачами, постепенно увеличивая его ответственность. Это способствует развитию уверенности в себе и навыков саморегуляции [44].

Организация удобного рабочего места, обеспечение необходимыми материалами. Не делать задания за ребенка, а помогать ему разобраться в материале, помочь найти ответы на вопросы. Обучение эффективным методам чтения, письма, решения задач. Поддержка интереса ребенка к познанию нового, ответы на его вопросы, совместное чтение книг, посещение музеев и других познавательных мероприятий.

Стиль воспитания играет существенную роль в школьном благополучии младших школьников. Демократичный стиль, основанный на уважении к личности ребенка, признании его прав и потребностей,

действительно способствует развитию самостоятельности, ответственности и позитивной самооценки, что в свою очередь положительно сказывается на адаптации к школе и учебной мотивации. В демократичной семье ребенку предоставляется возможность выбора и принятия решений в рамках определенных границ. Это способствует развитию навыков самостоятельного планирования, организации и выполнения задач, что очень важно для успешного обучения. Дети учатся оценивать последствия своих действий и брать на себя ответственность за результаты. Демократичный подход предполагает, что ребенок участвует в обсуждении семейных правил и принимает на себя определенные обязанности. Это формирует чувство ответственности не только за себя, но и за общее дело, что переносится и на школьную жизнь. Дети учатся выполнять свои обязанности, соблюдать правила и учитывать интересы других [54].

Когда ребенок чувствует, что его мнение уважают, и он может влиять на происходящее, у него повышается мотивация к участию в различных видах деятельности, включая учебную. Демократичный стиль способствует развитию внутренней мотивации, основанной на интересе к знаниям и саморазвитию. В демократичной семье дети учатся конструктивно взаимодействовать с другими членами семьи, выражать свои мысли и чувства, уважать чужую точку зрения. Эти навыки помогают им успешно адаптироваться в школьном коллективе, строить дружеские отношения и эффективно решать конфликты. Когда ребенка принимают и ценят таким, какой он есть, у него формируется позитивная самооценка. Это помогает ему верить в свои силы, не бояться ошибок и стремиться к достижению целей [46].

Семейная атмосфера играет ключевую роль в школьном благополучии младших школьников. Благоприятный климат в семье, где царят любовь, взаимопонимание и поддержка, создает прочную основу для успешной адаптации ребенка к школе, развития его личности и достижения академических успехов. Дети очень чувствительны к атмосфере в семье.

Спокойные и уважительные отношения между родителями создают ощущение стабильности и безопасности, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка и его способности концентрироваться на учебе. Доброжелательное общение, культура выражения чувств, умение слушать друг друга – все это формирует у ребенка навыки конструктивного взаимодействия, которые пригодятся ему в школе. Семейные традиции (совместные ужины, чтение сказок перед сном, выходные прогулки) укрепляют связи между членами семьи, создают чувство принадлежности и дают ребенку ощущение стабильности и преемственности [31].

Материальное положение семьи, безусловно, оказывает влияние на школьное благополучие младших школьников. Хотя оно не является единственным определяющим фактором, достаток ресурсов для обеспечения образовательных потребностей ребенка играет важную роль в его успеваемости, мотивации и общем отношении к учебе. Достаточное количество учебников, рабочих тетрадей, канцелярских принадлежностей, а также доступ к компьютеру и интернету напрямую влияют на возможность ребенка полноценно участвовать в учебном процессе. Отсутствие необходимых материалов может привести к отставанию в учебе, снижению мотивации и чувству неполноценности.

Хорошее материальное положение к тому же позволяет родителям оплачивать дополнительные занятия, кружки, секции, репетиторов, что способствует развитию талантов и способностей ребенка, расширяет его кругозор и повышает уровень образования. Достаток ресурсов позволяет семье обеспечить ребенка качественным питанием, необходимым для его физического и умственного развития. Также это дает возможность организовать полноценный отдых, что способствует восстановлению сил и повышению концентрации внимания [28].

Образовательный уровень родителей оказывает заметное влияние на школьное благополучие младших школьников. Он не только определяет способность родителей помогать ребенку в учебе, но и формирует общее

отношение семьи к образованию, что в свою очередь сказывается на мотивации и успеваемости ребенка. Родители с более высоким уровнем образования обычно лучше понимают школьную программу и могут эффективно помогать ребенку с выполнением домашних заданий, объяснять сложные темы и развивать учебные навыки. Они также могут научить ребенка эффективным стратегиям обучения, например, планированию времени, работе с информацией и критическому мышлению [38].

3. Школьные факторы:

Компетентные, опытные и доброжелательные учителя играют ключевую роль в успешном обучении и развитии детей. Умение учителя доступно объяснять материал, находить индивидуальный подход к каждому ребенку, создавать мотивацию к учебе – все это напрямую влияет на успеваемость и отношение ребенка к школе. Использование разнообразных методик, интерактивных игр, наглядных пособий делает обучение увлекательным и эффективным, помогает поддерживать интерес ребенка к учебе.

Доверительные и поддерживающие отношения с учителем создают для ребенка чувство безопасности и уверенности в школьной среде. Ребенок, который чувствует поддержку учителя, более охотно обращается за помощью, не боится задавать вопросы и активно участвует в учебном процессе. Дружба и поддержка сверстников играют огромную роль в социально-эмоциональном развитии ребенка. Друзья помогают адаптироваться к школьной жизни, справляться со стрессом и чувствовать себя принадлежащими к коллективу. Физическое окружение в школе должно быть комфортным и безопасным для детей. Чистые и светлые классы, удобная мебель, наличие спортивных площадок и зон отдыха – все это способствует благополучию учеников [19].

Позитивная и доброжелательная атмосфера в школе, где царит взаимоуважение и поддержка, способствует благополучию всех участников образовательного процесса. Грамотно составленное расписание уроков,

учитывающее возрастные особенности младших школьников, помогает избежать перегрузки и усталости. Интересные и разнообразные внеклассные мероприятия способствуют развитию талантов и интересов детей, а также помогают им лучше адаптироваться в школьном коллективе. При этом важно, чтобы учебная нагрузка была сбалансированной, и у ребенка оставалось достаточно времени для отдыха и игр [51].

4. Социальные факторы:

В культурах, где образование ценится высоко, дети, как правило, более мотивированы учиться и достигать академических успехов. Они видят образование как ключ к лучшей жизни и самореализации. Уважение к учителю как к наставнику и авторитету, присущее многим культурам, способствует созданию позитивной учебной атмосферы и укрепляет авторитет школы. Культурные ценности, поощряющие любознательность, познание и интеллектуальное развитие, формируют у детей интерес к учебе и желание расширять свой кругозор. В некоторых культурах существуют высокие академические ожидания от детей, что может стимулировать их к достижению лучших результатов, но также может создавать дополнительное давление и стресс. Важно найти баланс и поддерживать ребенка, фокусируясь на его усилиях и прогрессе, а не только на оценках. Семейные традиции, связанные с чтением, обучением и познанием, создают благоприятную среду для развития ребенка и формируют у него положительное отношение к учебе [52].

В регионах с более высоким уровнем экономического развития школы обычно лучше финансируются, что позволяет им предоставлять более качественное образование, привлекать квалифицированных учителей, обеспечивать учеников необходимыми ресурсами и создавать комфортную учебную среду. В экономически развитых регионах, как правило, больше возможностей для дополнительного образования: кружки, секции, репетиторы, онлайн-платформы. Это позволяет детям развивать свои таланты и интересы, получать более глубокие знания и расширять свой кругозор. В

регионах с развитой инфраструктурой у школьников больше возможностей использовать современные технологии в учебном процессе, что повышает эффективность обучения и делает его более интересным. Социально-экономическая ситуация в регионе влияет на социальную среду, в которой растёт ребенок. Высокий уровень безработицы, преступности и социального неравенства может негативно сказываться на школьном благополучии детей [10].

Таким образом, все рассмотренные факторы взаимосвязаны и влияют друг на друга. Для обеспечения школьного благополучия младших школьников необходимо комплексное внимание ко всем перечисленным аспектам.

Выводы по 1 главе

Субъективное благополучие – это комплексная оценка человеком собственной жизни, включающая удовлетворенность жизнью и положительные и отрицательные эмоции. Субъективное благополучие включает когнитивный компонент, аффективный (эмоциональный) компонент, эвдемонический компонент (психологическое благополучие). Субъективность оценки – фундаментальная характеристика субъективного благополучия в психолого-педагогической литературе. Субъективное благополучие не является статичной, неизменной величиной, а представляет собой процесс, изменяющийся во времени под влиянием различных факторов.

Подходы к изучению субъективного благополучия ребёнка в образовательной среде охватывают опросники, интервью, дневники и творческие задания, наблюдение за поведением, анализ школьной успеваемости, оценку социальной интеграции, оценку со стороны значимых взрослых.

Факторы, определяющие школьное благополучие младших школьников: физическое здоровье, когнитивные способности,

эмоциональное развитие, мотивация к обучению, самооценка, темперамент и характер, родительская поддержка, стиль воспитания, материальное положение семьи, образовательный уровень родителей, компетентность и доброжелательность учителей, позитивная и доброжелательная атмосфера в школе, социальные факторы.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи и содержание эмпирического исследования

Эксперимент был проведен в одной из общеобразовательных школ Челябинска с учащимися 3 класса в количестве 18 человек. Возраст участников эксперимента – 9 лет. Дети обучаются по системе «Школа России».

Цель исследования: изучить зависимость мотивационных и образовательных факторов в субъективном благополучии младших школьников.

Задачи исследования:

1. Определить диагностический инструментарий для исследования мотивационных и образовательных факторов в субъективном благополучии младших школьников.
2. Провести диагностику мотивационных и образовательных факторов в субъективном благополучии младших школьников.
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Разработать специальные задания, направленные на повышение субъективного благополучия младших школьников.

Для диагностики в рамках данного исследования использовались три методики. Методика № 1 Pediatric Quality of Life Inventory – это простой, надежный, чувствительный метод изучения качества жизни здоровых и больных детей различного возраста (8-18 лет). Эти характеристики делают PedsQL удобным инструментом для исследовательской и практической работы. Простота применения облегчает сбор данных, надежность гарантирует стабильность результатов, а чувствительность позволяет улавливать даже небольшие изменения в качестве жизни ребенка. Текст опросника представлен в приложении 1.

Посредством данного опросника проводится изучение физического, эмоционального, социального и ролевого функционирования детей.

Опросник охватывает ключевые аспекты качества жизни, позволяя получить целостную картину благополучия ребенка. Это особенно ценно, так как проблемы в одной сфере могут влиять на другие. Методика состоит из 23 вопросов, которые объединены в следующие шкалы:

- физическое функционирование – 8 вопросов;
- эмоциональное функционирование – 5 вопросов;
- социальное функционирование – 5 вопросов;
- ролевое функционирование (школьное функционирование) – 5 вопросов.

Общее количество баллов для всех модулей рассчитывается по 100-балльной шкале после процедуры шкалирования: чем выше итоговая величина, тем лучше качество жизни ребенка. Ребенку предлагается заполнить одну анкету опросника для детей 8-12 лет в присутствии специалиста.

Ключ: шкалирование данных анкеты опросника производится соответственно данным, приведенным в таблице 1.

Таблица 1. – Шкалирование данных опросника Pediatric Quality of Life Inventory

Варианты ответов	Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Оценка ответа в баллах	0	1	2	3	4
Баллы	100	75	50	25	0

Для получения результатов по каждой из шкал функционирования вычисляется среднее арифметическое по формуле $X = X_1 + X_2 + X_n / n$, где X – итоговое значение по каждой из шкал, X₁, X₂ ... X_n – баллы, полученные после проведенного шкалирования по каждому вопросу, n – количество вопросов для каждой из шкал функционирования.

Для получения результатов психосоциального функционирования вычисляется суммарный балл по шкалам эмоционального, социального и ролевого функционирования.

Для получения суммарного балла по всем шкалам опросника вычисляется среднее значение по всем шкалам функционирования (физическое, эмоциональное, социальное и ролевое). Результаты по каждой из шкал опросника выражают в баллах от 0 до 100 после процедуры шкалирования. Чем выше итоговая величина, тем выше психосоциальный статус ребенка.

Pediatric Quality of Life Inventory является одним из наиболее популярных опросников в мире, переведен более чем на 20 языков. Данный инструмент прошел испытания в мультицентровых исследованиях нескольких стран (США, Канады, Великобритании, Германии, Франции, Китая и др.). Преимуществами данного диагностического инструмента являются наличие хороших психометрических свойств, простота и удобство в заполнении, статистической обработке и интерпретации выявленных результатов.

Методика Pediatric Quality of Life Inventory демонстрирует высокую надежность (согласованность получаемых результатов при повторном тестировании), валидность (опросник измеряет непосредственно те показатели, которые призван измерять) и чувствительность (способность улавливать изменения в качестве жизни диагностируемых). Возрастной диапазон применения данного диагностического опросника – от 8 до 18 лет. Преимуществом данной диагностической методики выступает наличие параллельных форм для родителей. Распределение статусов по данной методике по баллам представлено в таблице 2.

Таблица 2. – Распределение психосоциальных статусов

Количество баллов	Психосоциальный статус
Менее 40	Низкий
41-60	Средний
61-80	Высокий
81-100	Очень высокий

Методика № 2 «Методика выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности».

Методика направлена на выявление адекватности понимания учащимся причин своего успеха или неуспеха в учебной деятельности. Данная методика предназначена для применения на начальной ступени общего образования (1-4 класс). Диагностика посредством данной методики проводится в форме фронтального письменного опроса. Учащимся предлагается письменно ответить на вопросы опросника, включающего шкалы:

- собственные усилия;
- способности;
- везение;
- объективная сложность задачи.

Учащимся предлагается следующая инструкция: в анкете приведены возможные причины неуспеха. Оцени, пожалуйста, насколько эти причины подходят к твоему случаю. Текст анкеты и уровни представлены в приложении 2.

Критерии оценивания: подсчитывается количество баллов, набранных по каждой из шкал «Усилия», «Способности», «Объективная сложность» и «Везение» для объяснения причин неуспеха и успеха.

Если считает, что неуспех связан именно с этой причиной – 2 балла.

Если считает, что это обстоятельство повлияло незначительно – 1 балл.

Если считает, что эта причина вообще не имеет никакого отношения к неуспеху – 0 баллов.

Методика № 3. Опросник «Учебная мотивация школьников» (для обучающихся 7-11 лет) модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н. Г. Лускановой.

Данный опросник направлен на выявление уровня мотивации и определение особенностей отношения детей к школе, учебному процессу на основе эмоционального реагирования на школьную ситуацию. Правильная атрибуция (приписывание причин) влияет на мотивацию, уверенность в себе

и дальнейшие учебные достижения. Вопросы данного опросника можно прочитать вслух или дать анкету детям в письменном виде.

Инструкция, которую зачитывает педагог перед началом диагностики: «В анкете будут вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит». Вопросы к данной методике представлены в приложении 3.

В протоколе отмечается количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

По количеству набранных баллов определяется уровень сформированности мотивации к обучению:

0-10 баллов – низкая школьная мотивация, негативное отношение к школе, школьная дезадаптация;

11-20 баллов – хорошая школьная мотивация, положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью;

21-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

Ключ к диагностической методике «Учебная мотивация школьников» представлен в таблице 3.

Таблица 3. – Ключ к методике Н. Г. Лускановой

№ вопроса	оценка за ответ а)	оценка за ответ б)	оценка за ответ в)
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Применение данного комплекса диагностических методик позволит получить наиболее достоверные данные о состоянии мотивационных и

образовательных факторов в субъективном благополучии младших школьников.

2.2 Анализ полученных результатов

Результаты проведения диагностики посредством методики Pediatric Quality of Life Inventory представлены на рисунке 1.

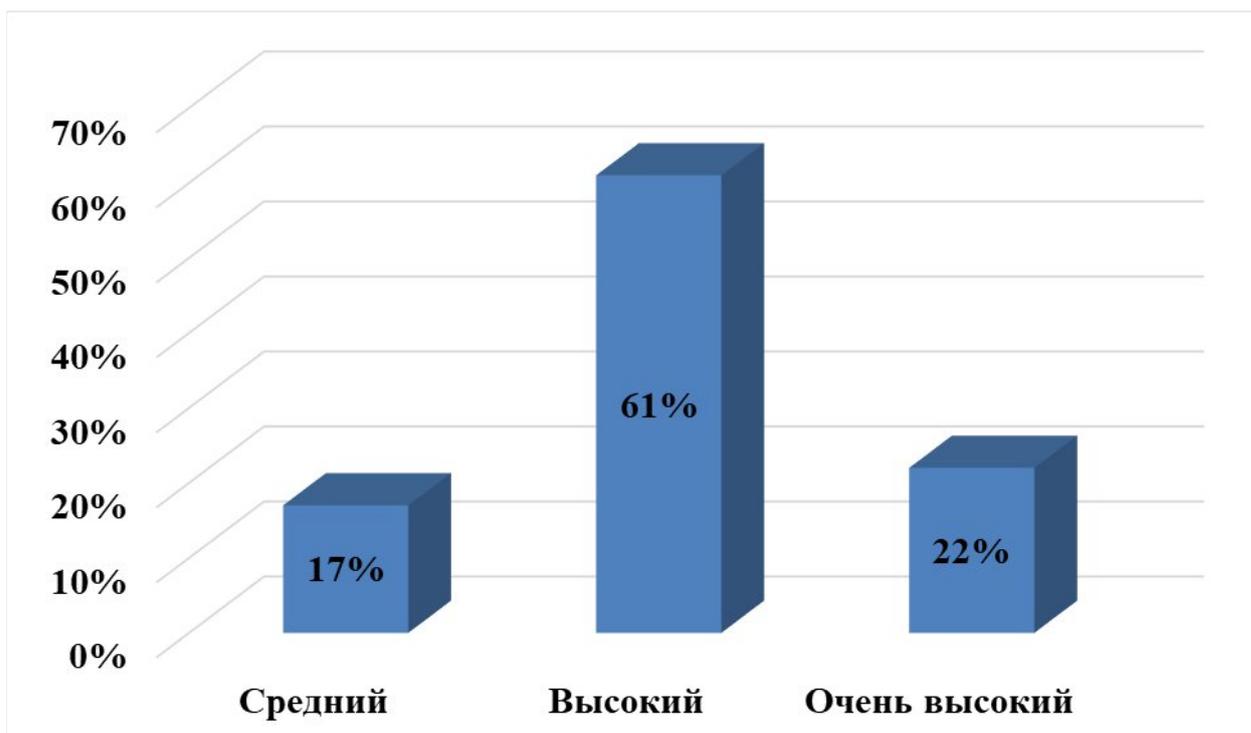


Рисунок 1 – Результаты диагностики детей посредством опросника Pediatric Quality of Life Inventory

Исходя из данных рисунка можно сказать, что исследование показало, что у третьеклассников, участвовавших в нём, дела с общением и настроением обстоят в основном хорошо. Ни у одного ребёнка не было выявлено серьёзных проблем в этой области. Большинство детей (61%) чувствуют себя уверенно и комфортно в школе, а 22% – ещё лучше, у них всё просто отлично. У небольшой части учеников (17%) есть кое-какие трудности, но они незначительные и, скорее всего, не требуют особого вмешательства. В целом, можно сказать, что в классе и семьях этих детей благоприятная обстановка. Хотя наличие детей со средним уровнем психосоциального статуса говорит о том, что важно уделять внимание всем

ученикам и помогать им развивать навыки общения и справляться с эмоциями.

На основании результатов, полученных в ходе опроса с помощью методики PedsQL™4.0., были выявлены специфические особенности самооценки качества жизни у детей младшего школьного возраста. Так, наибольшие результаты были получены по шкале физического благополучия (73.26 балла). Ниже всего дети оценили функционирование своей эмоциональной системы (56.54 балла) (табл. 1).

Таблица 1. – Показатели качества жизни у детей младшего школьного возраста

№	Шкалы	Баллы
1	Физическое функционирование	73.26
2	Эмоциональное функционирование	56.54
3	Социальное функционирование	71.42
4	Жизнь в школе	71.42
5	Общий показатель качества жизни	68.83

Применение диагностической методики № 2 «Методика выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности» показало следующие результаты. Большинство опрошенных школьников (16 детей – 89%), отвечая на вопросы диагностической методики № 2, по шкале «Собственные усилия» показали достаточно низкий уровень адекватности понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности. По шкале «Способности» трое (17%) респондентов показали низкий уровень понимания причин своего успеха/неуспеха в учебной деятельности. Отвечая на вопросы по шкале «Объективная сложность задания» двое (11%) учеников продемонстрировали низкий уровень понимания причин своего успеха/неуспеха в учебной деятельности. По шкале «Везение» также двое (11%) респондентов показали низкий уровень понимания причин своего успеха/неуспеха в учебной деятельности. Указанные данные более наглядно представлены на рисунке 2.

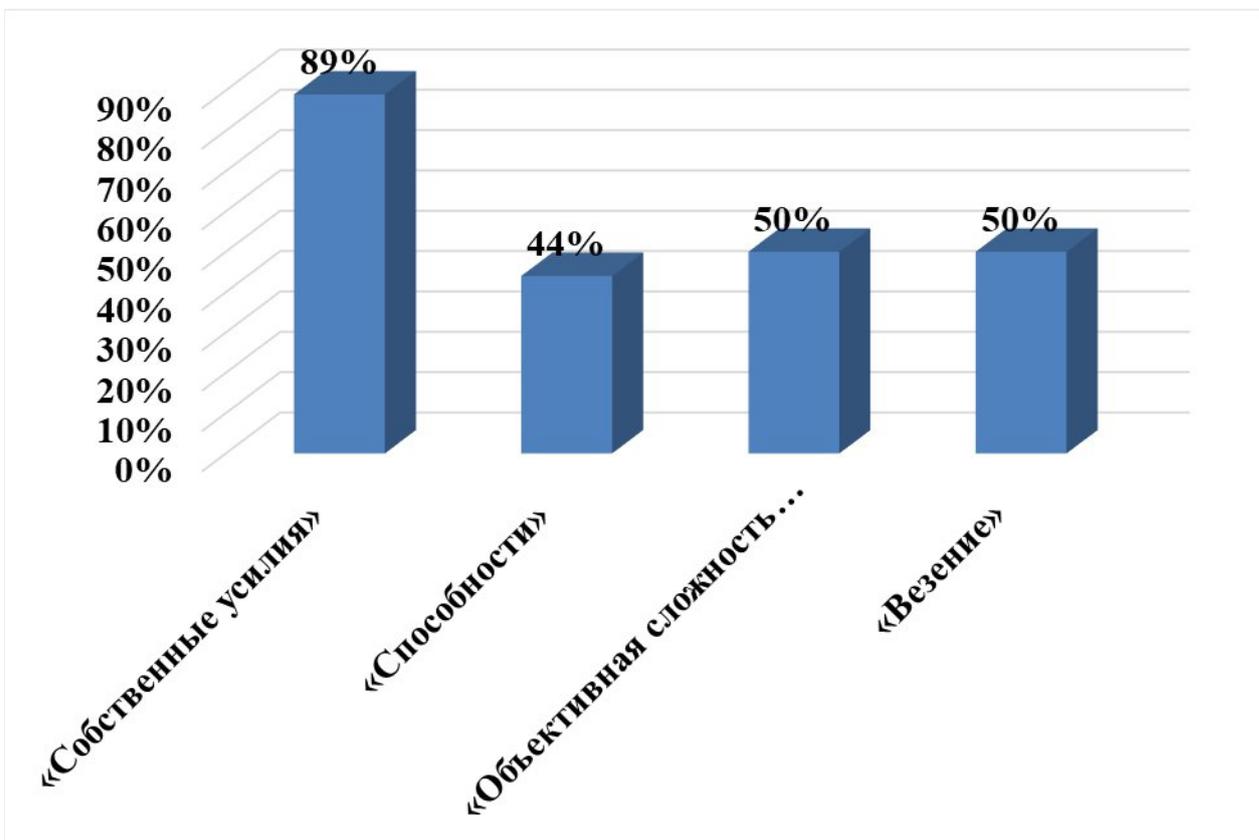


Рисунок 2 – Результаты диагностики посредством методики № 2

Результаты диагностики по методике выявления понимания причин успеха или неуспеха в учебной деятельности указывают на серьезные проблемы в атрибуции у большинства учащихся, принявших участие в исследовании. Шкала «Собственные усилия» (89% низкий уровень) – это самый тревожный показатель. Подавляющее большинство детей не связывают свои успехи или неудачи с прилагаемыми усилиями. Это означает, что они могут не понимать, что усердная работа и настойчивость приводят к лучшим результатам. Они могут быть склонны к выученной беспомощности, считая, что от их стараний ничего не зависит.

Некоторое количество детей (17%) неадекватно оценивает роль способностей в учебной деятельности. Они могут либо переоценивать, либо недооценивать свои возможности, что может привести к нереалистичным ожиданиям и демотивации. Небольшое количество детей (11%) не учитывает влияние объективной сложности задания и фактора везения. Это может привести к неправильной интерпретации результатов своей деятельности. Результаты диагностики свидетельствуют о необходимости проведения

целенаправленной работы по формированию адекватной атрибуции у учащихся. Важно научить детей понимать, что успех в учебе зависит, прежде всего, от их собственных усилий, а также от учета сложности задания и других факторов. Это поможет им стать более мотивированными, уверенными в себе и успешными в учебе.

Результаты применения опросника «Учебная мотивация школьников» (для обучающихся 7-11 лет) модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н. Г. Лускановой следующие. 4 школьника (22%) показали низкий уровень школьной мотивации, совокупное негативное отношение к школе, у этих детей выявлены признаки школьной дезадаптации. У 14 школьников (78%) выявлен хороший уровень школьной мотивации, в целом положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей главным образом внеучебной деятельностью. Высокого уровня сформированности школьной мотивации и учебной активности выявлено не было. Выявленные данные представлены на рисунке 3.

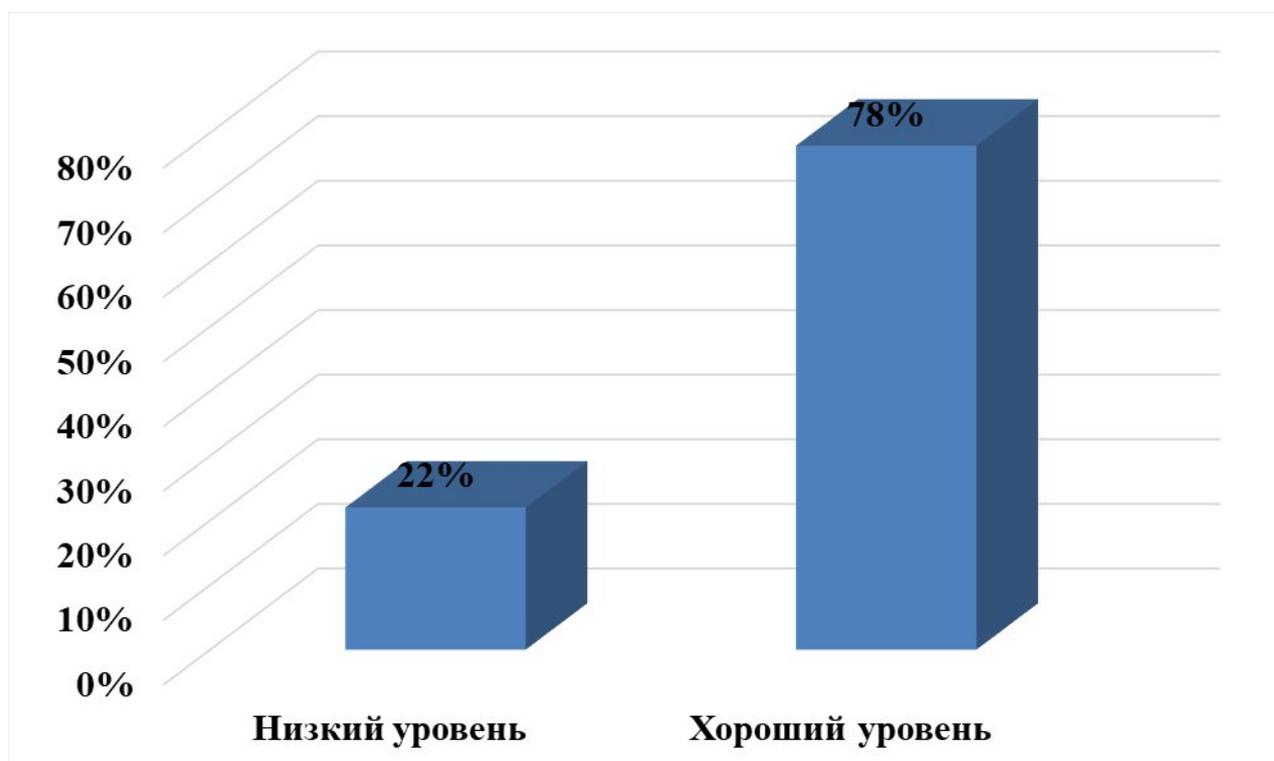


Рисунок 3 – Результаты методики № 3

Результаты применения опросника «Учебная мотивация школьников» (модификация Н. Г. Лускановой) рисуют неоднозначную картину мотивации

учащихся третьего класса. Хотя высокий уровень мотивации не выявлен ни у кого, отсутствие явной негативной мотивации у большинства младших школьников – это положительный момент. Наличие 22% учащихся с низкой школьной мотивацией и признаками школьной дезадаптации – это серьезный сигнал. Эти дети испытывают негативное отношение к школе, что может проявляться в нежелании учиться, пропусках занятий, трудностях в общении с учителями и одноклассниками. С этими учащимися необходимо проводить индивидуальную работу, выяснять причины дезадаптации и помогать им найти интерес к учебе.

Большая часть учащихся демонстрирует позитивное отношение к школе, однако их интерес сосредоточен преимущественно на внеучебной деятельности. Это означает, что школа привлекает их общением с друзьями, участием в кружках, секциях, мероприятиях, а не самим учебным процессом. Это не обязательно плохо, так как внеучебная деятельность также важна для развития ребенка. Однако, важно направить их интерес и на учебную деятельность, показывая практическую пользу знаний и формируя понимание связи между учебой и достижением жизненных целей. Отсутствие учащихся с высоким уровнем учебной мотивации указывает на необходимость работы над повышением интереса к учебе у всех детей в классе.

Сопоставление результатов, полученных по методике Pediatric Quality of Life Inventory с результатами по «Методике выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности», опроснику «Учебная мотивация школьников» Н. Г. Лускановой, а также результатами успеваемости по предметам «Математика», «Русский язык», «Окружающий мир», «Литературное чтение» показало наличие статистически достоверной взаимосвязи между оценками детей по математике и субъективным благополучием детей.

Таким образом, можно отчасти утверждать о вкладе образовательных факторов в формирование субъективного благополучия младших школьников.

Результаты диагностики говорят о необходимости разработки и реализации мероприятий, направленных на повышение учебной мотивации учащихся. Важно сделать учебный процесс более интересным, вовлекающим и содержательным, а также помочь детям понять важность образования для их будущего. Особое внимание следует уделить учащимся с низкой мотивацией, предоставив им необходимую поддержку и помощь. Для большинства же важно найти способы интеграции внеучебной и учебной деятельности, чтобы поддержать их позитивное отношение к школе и развить интерес к получению знаний.

Таким образом, результаты диагностики свидетельствуют о необходимости разработки и реализации специальных мероприятий, направленных на формирование адекватной атрибуции у учащихся, понимания причин своего успеха или неуспеха, на повышение мотивации школьников и интенсификацию интереса детей к учебе.

2.3 Комплекс мероприятий, направленных на формирование субъективного благополучия младшего школьника

Комплекс мероприятий по формированию субъективного благополучия младших школьников должен быть разносторонним и учитывать все компоненты благополучия: эмоциональный, социальный, когнитивный и физический. При разработке данного комплекса мероприятий учитывалось, что мероприятия должны быть адаптированы к возрасту и индивидуальным особенностям детей. При этом необходимо создавать положительную и поддерживающую атмосферу, поддерживать активное участие самих детей в планировании и реализации мероприятий. Следует иметь в виду, что систематичность и регулярность проведения мероприятий – залог успеха организации деятельности по формированию субъективного благополучия

младших школьников. Разработанный комплекс состоит из нескольких направлений работы.

1. Комплекс мероприятий по формированию эмоционального благополучия:

В рамках повышения эмоционального благополучия важно уделять внимание развитию эмоционального интеллекта младших школьников, которое реализуется посредством упражнений и игр, направленных на распознавание и управление эмоциями, развитие эмпатии, конструктивное выражение чувств. В качестве примеров следует привести следующие игры:

Игра «Эмоциональный термометр». Детям предлагается оценить интенсивность разных эмоций по шкале от 1 до 10. Можно использовать картинки с изображением лиц, выражающих разные эмоции, или ситуации, вызывающие определенные чувства. Такие картинки следует подготовить заблаговременно. Перед началом работы педагог объясняет детям, что такое «эмоциональный термометр», показывает им шкалу от 1 до 10, где 1 – самая слабая эмоция, а 10 – самая сильная. При каждом выборе педагогу следует обсудить с детьми, почему они выбрали именно такую оценку, спросить, в каких ситуациях они испытывали подобную эмоцию и с какой интенсивностью.

Для наглядности можно использовать настоящий термометр или нарисовать его на доске. Можно использовать разные цвета для обозначения разных эмоций (например, красный для гнева, синий для грусти, желтый для радости). Важно создать безопасную и доверительную атмосферу, чтобы дети чувствовали себя комфортно, выражая свои эмоции. Эта игра помогает детям развить самосознание, научиться распознавать и оценивать свои эмоции, что является важным шагом на пути к управлению ими [20].

Упражнение «Угадай эмоцию». Один ребенок изображает эмоцию с помощью мимики и жестов, а остальные угадывают. Упражнение учит детей распознавать различные эмоции по мимике, жестам и другим невербальным сигналам. Это важный навык для успешного общения и построения

отношений. Ребенок, изображающий эмоцию, учится выражать свои чувства невербально. Это помогает ему лучше осознавать свои собственные эмоции и развивает его экспрессивность. Угадывая эмоции, дети учатся ставить себя на место другого человека и понимать его чувства. Это способствует развитию эмпатии и сопереживания. Игра способствует развитию невербальной коммуникации, что важно для эффективного общения. Данное упражнение обычно проходит весело и задорно, что способствует созданию позитивной атмосферы в классе [13].

Игра «История с эмоциями». Учитель выбирает короткий рассказ или отрывок из произведения, где ярко выражены эмоции героев. Во время чтения учитель делает паузы в ключевых моментах и просит детей назвать, какую эмоцию, по их мнению, испытывает герой в данной ситуации. Дети могут отвечать устно, поднимать карточки с изображениями эмоций или записывать свои ответы. После прочтения отрывка можно обсудить, почему герои испытывают те или иные эмоции, как эти эмоции проявляются и как герои справляются с ними.

В ходе этой игры дети учатся идентифицировать различные эмоции у литературных персонажей, анализируя текст и контекст ситуации. Понимая эмоции героев, дети учатся ставить себя на их место, сопереживать им и лучше понимать их мотивы и поступки. Игра помогает расширить словарный запас детей, связанный с эмоциями, и научиться использовать более точные слова для описания чувств. Дети учатся понимать, какие события или действия вызывают определенные эмоции у героев. Дети учатся внимательно слушать, анализировать текст и делать выводы о чувствах персонажей. Обсуждение эмоций героев способствует развитию умения выражать свои мысли и слушать других [47].

Тренинги по самооценке и уверенности в себе. Тренинги для третьеклассников по самооценке и уверенности в себе – это комплекс занятий, направленных на развитие позитивного отношения к себе, повышение самооценки и формирование уверенности в своих силах. Они

включают в себя разнообразные методы и техники, адаптированные к возрасту учащихся. Целесообразно использование позитивных утверждений (аффирмаций) – дети учатся формулировать и повторять позитивные утверждения о себе, например: «Я умный», «Я способный», «У меня все получится». Важно, чтобы утверждения были сформулированы в настоящем времени и отражали желаемое состояние. Можно использовать карточки с аффирмациями, рисование, пение, хоровое проговаривание [51].

Ролевые игры помогают детям отработать навыки уверенного поведения в различных ситуациях. Например, можно разыграть ситуации знакомства, выступления перед классом, защиты своих интересов. Важно обсудить с детьми различные варианты поведения и выбрать наиболее эффективные. Работа с успехом и неудачей – дети учатся анализировать свои успехи и неудачи, делать выводы и извлекать уроки. Важно научить детей не бояться ошибок, воспринимать их как возможность для роста и развития. Можно использовать метод «разбора полетов», когда дети обсуждают свои действия и ищут способы улучшить результат. Также важно акцентировать внимание на сильных сторонах детей и их достижениях. Рисование, лепка, коллажирование на темы «Какой я?», «Мои сильные стороны», «Мои достижения» – выступают значимыми средствами в работе по нормализации самооценки младших школьников [40].

Основная цель таких тренингов – помочь детям увидеть свои сильные стороны, поверить в себя и свои способности, научить детей справляться с трудностями, не бояться ошибок и верить в свой успех, помочь детям принять себя такими, какие они есть, со всеми своими достоинствами и недостатками, а также научить детей эффективно представлять себя и свои достижения. Ролевые игры и групповые обсуждения способствуют развитию коммуникативных навыков детей. Уверенность в себе помогает детям справляться с тревожными мыслями и страхами [30].

Релаксационные техники. Релаксационные техники – это методы, помогающие детям расслабиться, снять напряжение и стресс, а также развить

навыки саморегуляции. Для третьеклассников подходят простые и эффективные упражнения, основанные на осознанном дыхании. Например:

«Шарик». Педагог предлагает школьнику представить, что живот – это шарик, который надувается на вдохе и сдувается на выдохе.

«Свеча». Школьнику необходимо медленно вдохнуть через нос и так же медленно выдохнуть, как будто задувая свечу.

«Счет». Ребенку нужно сделать вдох на счет «раз-два-три», задержать дыхание на счет «раз-два», сделать выдох на счет «раз-два-три-четыре-пять» [24].

Прогрессивная мышечная релаксация. Эта техника основана на попеременном напряжении и расслаблении различных групп мышц. Учитель последовательно дает инструкции напрячь, например, мышцы рук, ног, лица, живота, а затем расслабить их. Важно акцентировать внимание на ощущениях расслабления. Для третьеклассников упражнения должны быть короткими и игровыми, например, «Сжимаем кулачки крепко-крепко, как будто держим лимон, а теперь разжимаем и роняем лимон на пол».

Визуализация. Детям предлагается представить спокойное и приятное место (например, берег моря, лесную поляну). Учитель может помочь создать образ с помощью описания: «Представьте, что вы лежите на мягкой траве, светит теплое солнышко, вы слышите пение птиц...». Визуализация помогает детям успокоиться и отвлечься от тревожных мыслей. Можно использовать спокойную музыку в качестве фона.

Указанные упражнения призваны помочь детям справиться с эмоциональным напряжением, тревогой, раздражительностью, научить детей самостоятельно управлять своим эмоциональным состоянием. Релаксация способствует повышению концентрации и внимательности, дети учатся лучше понимать свои эмоции и телесные ощущения. Регулярная практика релаксации помогает детям более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями в будущем. Релаксация способствует созданию баланса между возбуждением и торможением нервной системы [45].

Работа с негативными эмоциями. Работа с негативными эмоциями – важная часть развития эмоционального интеллекта. Третьеклассники уже способны осознавать свои эмоции и учиться управлять ими. Для работы с негативными эмоциями, такими как страх, гнев и тревога, можно использовать сказкотерапию – чтение и обсуждение терапевтических сказок, в которых герои сталкиваются с похожими эмоциями и находят способы справиться с ними. Дети могут сочинять свои сказки, рисовать иллюстрации к ним, разыгрывать сценки. Сказкотерапия помогает детям осознать свои эмоции, найти конструктивные способы их выражения и решения проблем [47].

Арт-терапия (рисование, лепка, создание коллажей) – это безопасные и эффективные способы выражения негативных эмоций. Дети могут рисовать свой страх, гнев или тревогу, а затем обсудить свои рисунки с учителем или другими детьми. Арт-терапия помогает детям освободиться от негативных эмоций, понять их причины и найти способы справиться с ними. Игры с песком, создание песочных картин также помогают детям выразить свои эмоции и переживания. Разыгрывание ситуаций, вызывающих страх, гнев или тревогу, помогает детям научиться справляться с этими эмоциями в безопасной обстановке. Эти техники помогают детям успокоиться и снизить интенсивность негативных эмоций. Дети учатся осознавать и называть свои негативные эмоции, что является первым шагом к управлению ими, учатся выражать свои негативные эмоции безопасным и конструктивным способом, не причиняя вреда себе и окружающим. Дети учатся контролировать интенсивность своих негативных эмоций и справляться с ними самостоятельно, учатся более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и негативными эмоциями. Работа с негативными эмоциями помогает детям лучше понимать чувства других людей и проявлять сочувствие [53].

2. Комплекс мероприятий по формированию социального благополучия:

В рамках формирования социального благополучия целесообразно развивать коммуникативные навыки, для чего проводятся специальные тренинги, на которых реализуется развитие навыков эффективного общения, умения слушать, выражать свою точку зрения, решать конфликты мирным путем. Коммуникативные тренинги для третьеклассников – это занятия, направленные на развитие навыков эффективного общения, взаимодействия друг с другом и решения конфликтных ситуаций. Они включают в себя разнообразные интерактивные упражнения и игры, например, «Испорченный телефон», «Слушай и повторяй», а также различные игры, где нужно выполнять инструкции. Акцент делается на внимательном слушании собеседника, понимании информации и умении задавать уточняющие вопросы. Такие игры направлены на развитие у младших школьников умения слушать [41].

Достаточно эффективными выступают упражнения на выражение своей точки зрения, при выполнении которых дети учатся формулировать свои мысли и чувства, аргументировать свою позицию, говорить уверенно и уважительно. Можно использовать дискуссии, дебаты, ролевые игры. Следует также применять тренинг навыков решения конфликтов, в ходе которого дети учатся распознавать конфликтные ситуации, анализировать их причины, искать компромиссы и решать конфликты мирным путем. Полезно разыгрывать типичные конфликтные ситуации и обсуждать различные варианты решения. Можно использовать метод «медиации», когда один из детей выступает в роли посредника [39].

В целом коммуникативные тренинги направлены на развитие у младших школьников навыков эффективного общения, способности слушать и слышать, развитие умения выражать свою точку зрения, формирование навыков решения конфликтов мирным путем, развитие эмпатии и социального интеллекта, повышение уверенности в себе. Коммуникативные тренинги помогают третьеклассникам успешно адаптироваться в социальной среде, строить позитивные отношения со сверстниками и взрослыми,

эффективно взаимодействовать в группе. Они вносят важный вклад в развитие личностных и социальных компетенций детей [23].

Игры и упражнения на сотрудничество и командную работу. Игры и упражнения на сотрудничество – это интерактивные занятия, которые помогают детям научиться эффективно работать вместе, достигая общей цели. Эффективными выступают совместные проекты – это могут быть творческие проекты (создание плаката, спектакля, фильма), исследовательские проекты (изучение определенной темы), практические проекты (организация мероприятия). Важно, чтобы проект требовал участия всех членов команды и распределения ролей. Также можно использовать решение задач, головоломок, выполнение упражнений, требующих совместных усилий. К примеру: «Строим башню из спагетти и маршмеллоу», «Переправа через реку», «Собери пазл». Помимо этого, следует применять разыгрывание ситуаций, требующих взаимодействия и сотрудничества. Например, «Организуем поход», «Спасаем пострадавшего», «Открываем магазин». Совместное рисование, лепка, создание коллажей имеют существенное значение в деятельности на сотрудничество младших школьников [8].

Посредством игр и упражнений на сотрудничество и командную работу дети учатся работать вместе, координировать свои действия, договариваться, распределять роли и обязанности. В процессе совместной работы дети учатся эффективно общаться, слушать друг друга, выражать свои мысли и идеи. Совместное решение задач помогает детям развивать навыки критического мышления и находить креативные решения. Решая совместные задачи, дети учатся понимать чувства и потребности других людей, учитывать их мнение, поддерживать друг друга. К тому же успешная командная работа способствует повышению самооценки и уверенности в своих силах. Дети учатся строить позитивные отношения со сверстниками, развивают навыки взаимодействия в группе [2].

Формирование толерантности и уважения к другим – это важный аспект воспитания, направленный на развитие у детей принятия различий и уважительного отношения к людям, независимо от их национальности, культуры, внешности, способностей и других особенностей. В третьем классе работа в этом направлении может включать обсуждение тем разнообразия и индивидуальности. Учитель может организовывать беседы, дискуссии, просмотр видеороликов на темы культурного разнообразия, особенностей людей с ограниченными возможностями, различных семейных моделей и т.д. Важно подчеркивать ценность каждого человека и уникальность его личности. Книги, сказки, рассказы, в которых поднимаются темы толерантности, дружбы между разными людьми, преодоления предрассудков также можно применять в формировании толерантности и уважения к другим у третьеклассников.

Посредством формирования толерантности и уважения к другим дети учатся ценить индивидуальность каждого человека, принимать различия и не допускать дискриминации. Дети учатся понимать и принимать культурное разнообразие, уважать традиции и обычаи других народов. Развитие эмпатии и понимания помогает детям избегать агрессивного поведения и защищать тех, кто подвергается дискриминации [29].

Развитие социальных навыков – это обучение детей правилам поведения в обществе, умению взаимодействовать с другими людьми, соблюдать нормы этикета. В третьем классе это должно включать беседы о правилах поведения за столом, в общественных местах, при общении со взрослыми и сверстниками, разыгрывание различных ситуаций, требующих соблюдения этикета (например, знакомство, поздравление, извинение). Посредством развития социальных навыков и обучения правилам этикета дети учатся вести себя вежливо и уважительно в различных ситуациях. Знание правил этикета помогает детям легче адаптироваться в обществе и строить гармоничные отношения с окружающими. Уверенность в своих

социальных навыках способствует повышению самооценки и уверенности в себе [42].

3. Комплекс мероприятий по формированию когнитивного благополучия:

Когнитивное благополучие включает в себя развитие познавательных способностей, умение учиться и эффективно использовать свои интеллектуальные ресурсы. Для развития познавательных процессов в работе с учащимися 3 классов применяются игры и упражнения, направленные на развитие внимания (например, «Найди отличия», «Корректирующая проба»), памяти (например, «Запомни и повтори», «Что изменилось?»), мышления (например, головоломки, логические задачи, ребусы) и воображения (например, творческое письмо, рисование по воображению, игры-драматизации).

Для обучения детей приемам самоорганизации и тайм-менеджмента используются практические занятия по составлению расписания дня, планированию выполнения домашних заданий, определению приоритетов в задачах, управлению временем. Можно использовать визуальные инструменты, например, цветные маркеры, стикеры, органайзеры. Для развития креативности и критического мышления применяется решение нестандартных задач, участие в проектной деятельности, анализ информации из различных источников, проведение экспериментов, мозговые штурмы, дискуссии.

Формирование учебной мотивации в 3 классе реализуется посредством использования игровых методов обучения, создания ситуаций успеха, поощрения достижений, индивидуального подхода к каждому ученику, поддержки и похвалы со стороны учителя. Важно связывать учебный материал с реальной жизнью и интересами детей [50].

4. Комплекс мероприятий по формированию физического благополучия:

Физическое благополучие – это основа здоровья и гармоничного развития ребенка. В третьем классе важно формировать у детей понимание ценности здоровья и навыки здорового образа жизни. В младшем школьном возрасте необходимо регулярное проведение бесед и занятий о правильном питании (польза фруктов, овощей, вред фастфуда, сладких газированных напитков), режиме дня (важность сна, отдыха, чередования умственной и физической активности), правилах гигиены (личная гигиена, гигиена питания, гигиена жилища). Можно использовать наглядные материалы, плакаты, видеоролики, проводить викторины и конкурсы.

Существенное значение также имеет организация подвижных игр на переменах и уроках физкультуры, проведение спортивных соревнований, дней здоровья, походов, занятий в спортивных секциях. Важно учитывать интересы и физические возможности детей, предлагая разнообразные виды активности. Сотрудничество с медицинскими работниками по вопросам вакцинации, организации регулярных медицинских осмотров, информирование детей о мерах профилактики инфекционных заболеваний, формирование навыков оказания первой помощи также занимает важное место в работе с младшими школьниками [20].

5. Работа с родителями:

Работа с родителями играет ключевую роль в формировании субъективного благополучия ребенка. Родители – главные люди в жизни третьеклассника, и их поддержка, понимание и участие необходимы для гармоничного развития личности. Эффективными будут индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, семинары, посвященные вопросам развития эмоционального интеллекта, формирования позитивной самооценки, здорового образа жизни, профилактики стресса у детей. Родителям предоставляется информация о возрастных особенностях третьеклассников, методах воспитания, способах поддержки ребенка в учебной деятельности. Важно обсуждать с родителями конкретные ситуации

и давать рекомендации, как помочь ребенку справиться с трудностями. Можно использовать раздаточные материалы, памятки, буклеты.

Хорошие результаты также принесет организация семейных праздников, спортивных соревнований, походов, творческих мастер-классов, совместных проектов, экскурсий. Важно, чтобы эти мероприятия способствовали укреплению детско-родительских отношений, развитию взаимопонимания и доверия, созданию позитивных эмоций [6].

В рамках данного исследования был разработан комплекс игр для повышения субъективного благополучия учащихся 3 класса. Этот комплекс включает игры, направленные на развитие эмоционального интеллекта, повышение самооценки, укрепление дружеских отношений и формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру. Данный комплекс представлен в приложении 4.

Таким образом, эффективное взаимодействие школы и семьи – залог успешного развития и благополучия каждого ребенка. Важно, чтобы родители и учителя работали в команде, поддерживая друг друга и стремясь к общей цели – воспитанию гармонично развитой, счастливой и успешной личности.

Выводы по 2 главе

Эксперимент был проведен в одной из общеобразовательных школ Челябинска с учащимися 3 класса в количестве 18 человек. Для диагностики в рамках данного исследования использовались три методики: методика № 1 – Pediatric Quality of Life Inventory, методика № 2 – «Методика выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности», методика № 3 – опросник «Учебная мотивация школьников» (для обучающихся 7-11 лет) модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н. Г. Лускановой.

Сопоставление результатов, полученных по методике Pediatric Quality of Life Inventory с результатами по «Методике выявления понимания

учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности», опроснику «Учебная мотивация школьников» Н. Г. Лускановой, а также результатами успеваемости по предметам «Математика», «Русский язык», «Окружающий мир», «Литературное чтение» показало наличие статистически достоверной взаимосвязи между оценками детей по предмету «Математика» и субъективным благополучием детей. Таким образом, можно отчасти утверждать о вкладе образовательных факторов в формирование субъективного благополучия младших школьников.

Был разработан комплекс мероприятий, направленный на повышение эмоционального, социального, когнитивного, физического благополучия учащихся 3 класса. К тому же был разработан комплекс игр, направленных на развитие эмоционального интеллекта, повышение самооценки, укрепление дружеских отношений и формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Субъективное благополучие – это комплексная оценка человеком собственной жизни, включающая удовлетворенность жизнью и положительные и отрицательные эмоции. Субъективное благополучие включает когнитивный компонент, аффективный (эмоциональный) компонент, эвдемонический компонент (психологическое благополучие).

Подходы к изучению субъективного благополучия ребёнка в образовательной среде охватывают опросники, интервью, дневники и творческие задания, наблюдение за поведением, анализ школьной успеваемости, оценку социальной интеграции, оценку со стороны значимых взрослых.

Факторы, определяющие школьное благополучие младших школьников: физическое здоровье, когнитивные способности, эмоциональное развитие, мотивация к обучению, самооценка, темперамент и характер, родительская поддержка, стиль воспитания, материальное положение семьи, образовательный уровень родителей, компетентность и доброжелательность учителей, позитивная и доброжелательная атмосфера в школе, социальные факторы.

В рамках данного исследования применялись три диагностические методики: методика № 1 Pediatric Quality of Life Inventory, методика № 2 «Методика выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности», методика № 3 – опросник «Учебная мотивация школьников» (для обучающихся 7-11 лет) модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н. Г. Лускановой.

Результаты проведения диагностики посредством методики Pediatric Quality of Life Inventory говорят о том, что низкий психосоциальный статус в группе диагностируемых третьеклассников выявлен не был. У 3 (17%) детей был выявлен средний психосоциальный статус. Высокий психосоциальный статус был обнаружен у 11 (61%) учащихся 3 класса, принявших участие в

данном исследовании. У 4 (22%) школьников был выявлен очень высокий психосоциальный статус. В целом у третьеклассников, участвовавших в исследовании, хороший психосоциальный статус. Это означает, что у диагностируемых детей нет значительных трудностей в общении, эмоциональной сфере, самооценке и адаптации к школьной среде.

Результаты диагностики по методике выявления понимания причин успеха или неуспеха в учебной деятельности указывают на серьезные проблемы в атрибуции у большинства учащихся, принявших участие в исследовании. Подавляющее большинство детей не связывают свои успехи или неудачи с прилагаемыми усилиями. Это означает, что они могут не понимать, что усердная работа и настойчивость приводят к лучшим результатам. Они могут быть склонны к выученной беспомощности, считая, что от их стараний ничего не зависит. Результаты диагностики свидетельствуют о необходимости проведения целенаправленной работы по формированию адекватной атрибуции у учащихся.

4 школьника (22%) показали низкий уровень школьной мотивации, совокупное негативное отношение к школе, у этих детей выявлены признаки школьной дезадаптации. У 14 школьников (78%) выявлен хороший уровень школьной мотивации, в целом положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей главным образом внеучебной деятельностью. Высокого уровня сформированности школьной мотивации и учебной активности выявлено не было.

Сопоставление результатов, полученных по методике Pediatric Quality of Life Inventory с результатами по «Методике выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности», опроснику «Учебная мотивация школьников» Н. Г. Лускановой, а также результатами успеваемости по предметам «Математика», «Русский язык», «Окружающий мир», «Литературное чтение» показало наличие статистически достоверной взаимосвязи между оценками детей по предмету «Математика» и субъективным благополучием детей. Таким образом, можно отчасти

утверждать о вкладе образовательных факторов в формирование субъективного благополучия младших школьников.

В связи с выявленной необходимостью проведения адресной работы по формированию субъективного благополучия младших школьников был разработан комплекс мероприятий, направленный на повышение эмоционального, социального, когнитивного, физического благополучия учащихся 3 класса. В рамках данного исследования также был разработан комплекс игр для повышения субъективного благополучия учащихся 3 класса. Этот комплекс включает игры, направленные на развитие эмоционального интеллекта, повышение самооценки, укрепление дружеских отношений и формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Общая психология: учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 154 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни Абрамова. / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с.
3. Аллагулова Э. Р. Учебная мотивация младших школьников с разным уровнем успеваемости / Э. Р. Аллагулова, С. И. Галяутдинова. // Вестник науки. – 2025. – № 3. – С. 285-290.
4. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. / М. Аргайл. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 271 с.
5. Арутюнян Г. Н. Проблема учебной мотивации младших школьников в современной педагогике. / Г. Н. Арутюнян. // Проблемы современной науки и образования. – 2021. – № 4. – С. 21-24.
6. Бандура А. Теория социального научения: пер. с англ. / А. Бандура. // под ред. Н. Н. Чубарь. – Санкт-Петербург : Евразия, 2000. – 320 с.
7. Башкирева Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья. / Т. В. Башкирева. // Мир психологии. – 2007. – № 2. – С. 140-151.
8. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия. / Ю. В. Бессонова. // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 30-35.
9. Благополучие в образовании: современные исследования: сб. научных ст. / науч. ред. Т. Н. Канонир, А. И. Савенков; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – Москва : НИУ ВШЭ, 2024. – 240 с.
10. Бочарова Е. Е. Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации [Электронный ресурс] / Е. Е. Бочарова // Проблемы социальной психологии

личности. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30281_full.shtml (дата обращения: 14.01.25)

11. Бочарова Е. Е. Субъективное благополучие и социальная активность личности в различных социокультурных исследованиях / Е. Е. Бочарова, Л. Е. Тарасова // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 8. – С. 102-109.

12. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – Москва : Академич.проект, 2005. – 305 с.

13. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

14. Водяха С. А. Психологическое благополучие учащихся // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – С. 5 - 11с.

15. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. – учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / Психол. ин-т РАО; сост. И. В. Дубровина и др. – Москва : Академия, 2020. – 312 с.

16. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / А. В. Воронина; Томский государственный университет. – Томск : 2002. – 24 с.

17. Гаджибалаева Э. Г. Мотивационно-потребностная сфера младших школьников. / Э. Г. Гаджибалаева. // Universum: психология и образование. – 2022. – № 6. – С. 113-115.

18. Галкина Т. В. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. / Т. В. Галкина, М. И. Воловикова, И. А. Джидарьян. – Москва : Институт психологии РАН, 2014. – 318 с.

19. Гальперин П. Я. Введение в психологию: учебное пособие для вузов. /П. Я. Гальперин. – Москва: Книжный дом «Университет», 1999. – 336 с.
20. Голованова Н. Ф. Педагогика: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Ф. Голованова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 372 с.
21. Гордеева Т. О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития Дисс... д-ра психол. Наук. / Т. О. гордеева. – Москва : 2013. – 271 с.
22. Демина А. Д., Кайгородова Н. З. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения. / А. Д. Демина, Н. З. Кайгородова. – Москва : Педагогика, 2002. – 236 с.
23. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. / И. А. Джидарьян. – Москва : Институт психологии РАН, 2013. – 268 с.
24. Динер Э. Счастье. / Э. Динер, Р. Бисвас-Динер. – Малден, Массачусетс: Блэквелл, 2010. – 282 с.
25. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников: учебное пособие для вузов. / И. В. Дубровина. – Москва : Юрайт, 2024. – 135 с.
26. Евдокимова М. М. Формирование познавательной мотивации младших школьников. / М. М. Евдокимова, П. И. Арапова. // E-Scio, 2021. – № 2. – С. 102-107.
27. Крившенко Л. П. Педагогика: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 400 с.
28. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие / Л. В. Куликов. // Психология здоровья / ред. Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 218 с.
29. Лазурский А. Ф. Психология общая и экспериментальная. – 2-е изд. / А. Ф. Лазурский. – Москва : 2021. – 95 с.

30. Майерс Д. Социальная психология. / Д. Майерс. – Санкт-Петербург: Питер : 2008. – 794 с.
31. Макарова К. В. Психология человека / К. В. Макарова, О. А. Таллина. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 160 с.
32. Маслоу А. Мотивация и личность. / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : 2009. – 352 с.
33. Мясищев В. Н. Структура личности и отношения человека к действительности [Электронный ресурс] / В. Н. Мясищев // Психология личности. Тексты / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. URL: http://lib100.com/book/common_psychology/person_psych/html/ (дата обращения: 11.01.25)
34. Нуркова В. В. Общая психология 3-е изд., пер. и доп. Учебник для вузов. / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – Москва : Логос, 2020. – 369 с.
35. Общая психология / Под редакцией Е. И. Рогова. – Москва : МарТ, Феникс, 2020. – 560 с.
36. Озиева Л. С. Мотивация учебной деятельности у младших школьников. / Л. С. Озиева, Р. Я. Юсупова, Х. С. Арсакаева. // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 1. – С. 226-229.
37. Педагогика: учебник и практикум для вузов / под общей редакцией Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 227 с.
38. Пенкина Т. А. Формирование мотивации к обучению младших школьников. / Т. А. Пенкина. // Вестник науки. – 2024. – № 11. – С. 1009-1017.
39. Плотникова К. И. Формирование положительной учебной мотивации у младших школьников в образовательном процессе. / К. И. Плотникова. // Вестник науки. – 2021. – № 6. – С. 33-35.
40. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Г.

Л. Пучкова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Хабаровск, 2003. – 163 с. URL: <http://naukapedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-subektivnoe-blagopoluchiekak-faktor-samoaktualizatsii-lichnosti> (дата обращения: 14.01.25).

41. Риккерт Г. О системе ценностей. / Г. О. Риккерт. – Москва : Логос, 1994. – 182 с.

42. Рослякова С. В. Педагогика: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Рослякова, Т. Г. Пташко, Н. А. Соколова; под научной редакцией Р. С. Димухаметова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 207 с.

43. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн. – Москва : АСТ, 2023. – 1000 с.

44. Савенков А. И. Педагогика. Исследовательский подход: учебник и практикум для вузов / А. И. Савенков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 400 с.

45. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. [Электронный ресурс] / М. В. Соколова (автор адаптации). – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 14 с. URL: [lib.herzen.spb.ru>text/eliseeva_132_368_375.pdf](http://lib.herzen.spb.ru/text/eliseeva_132_368_375.pdf) (дата обращения 12.01.25).

46. Спиридонов Н. И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье. / Н. И. Спиридонов. – Свердловск : Средн-Урал. кн. изд-во, 1983. – 112 с.

47. Тухужева Л. А. Возрастные особенности и мотивы учения младших школьников. / Л. А. Тухужева, Л. Х. Кокова. // Вопросы науки и образования. – 2021. – № 5. – С. 41-43.

48. Фомиченко А. С. Взаимоотношения в системе «учитель – ученик» как условие успешности учебной деятельности школьников. / А. С. Фомиченко. // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т 22. – № 5. – С 39–47.

49. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект / Р. М. Шамионов. [Электронный ресурс] // Проблемы социальной психологии личности. URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30315_full.shtml (дата обращения 19.01.25).
50. Шарычева М. Э. Психолого-педагогические особенности формирования мотивации младших школьников. / М. Э. Шарычева. // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 1. – С. 319-322.
51. Ширяев Е. А. К вопросу о критериях и показателях успешности обучения учащихся / Е. А. Ширяев. // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – № 14 (235). – С 168-173.
52. Эльконин Д. Б. Детская психология. / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2011. – 384 с.
53. Clark. L. A. The ancient art of color therapy. – 1975. – 145 p.
54. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – Taylor&Francis, 2017. – 756 p.
55. Ryff C. D., Singer B. Emotion, social relationships, and health. – Oxford University Press, 2001. – 289 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика № 1 Pediatric Quality of Life Inventory

Отметь, насколько это было трудным для тебя в течение последнего месяца

1. Мое здоровье и уровень активности		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно пройти пешком более одной остановки	0	1	2	3	4
2.	Мне было трудно бегать	0	1	2	3	4
3.	Мне было трудно заниматься спортом и делать зарядку	0	1	2	3	4
4.	Мне было трудно поднимать тяжелые вещи	0	1	2	3	4
5.	Мне было трудно самостоятельно принимать ванну или душ	0	1	2	3	4
6.	Мне было трудно выполнять обязанности по дому	0	1	2	3	4
7.	Я чувствовал(а) боль	0	1	2	3	4
8.	У меня было мало энергии	0	1	2	3	4

II. Мои ощущения		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне бывало страшно	0	1	2	3	4
2.	Мне бывало грустно	0	1	2	3	4
3.	Я был (а) разозлен (а) чем-либо	0	1	2	3	4
4.	Я плохо спал (а)	0	1	2	3	4
5.	Я переживал(а) о том, что со мной случится	0	1	2	3	4

Ш. Как я общаюсь с другими		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Было трудно ладить с детьми	0	1	2	3	4
2.	Другие дети не хотели со мной дружить	0	1	2	3	4
3.	Другие дети дразнили меня	0	1	2	3	4
4.	Я не мог(ла) делать то, что умеют мои ровесники	0	1	2	3	4
5.	Мне было трудно, играя с другими детьми, чувствовать себя наравне с ними	0	1	2	3	4

IV. О школе		Никогда	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Мне было трудно сосредоточиться на уроке	0	1	2	3	4
2.	Я был (а) забывчив(а)	0	1	2	3	4
3.	Мне было трудно делать школьные задания	0	1	2	3	4
4.	Я пропускал (а) школу, потому, что плохо себя чувствовал(а)	0	1	2	3	4
5.	Я пропускал (а) школу, потому, что мне надо было ехать к врачу	0	1	2	3	4

**Насколько серьезную проблему для Вашего ребенка в течение
последнего месяца представляло следующее:**

I. Физическое функционирование		Никогда а 100 б	Почти никогда 75 б	Иногда 50 б	Часто 25 б	Почти всегда 0 б
Вашему ребенку было трудно ...						
1.	пройти пешком более одной	0	1	2	3	4
2.	бегать	0	1	2	3	4
3.	участвовать в спортивных играх, делать зарядку	0	1	2	3	4
4.	поднимать что-либо тяжелое	0	1	2	3	4

5.	самостоятельно принимать душ, купаться в ванной	0	1	2	3	4
6.	выполнять домашние	0	1	2	3	4
7.	Вашего ребенка беспокоила	0	1	2	3	4
8.	Ваш ребенок был усталым	0	1	2	3	4

ФБ=сумма баллов делим на 8

II. Эмоциональное функционирование		Никогд а	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Ваш ребенок испытывал ...						
1.	чувство страха	0	1	2	3	4
2.	чувство уныния или грусти	0	1	2	3	4
3.	чувство злости	0	1	2	3	4
4.	Ваш ребенок плохо спал	0	1	2	3	4
5.	Ваш ребенок переживал о том, что с ним может случиться	0	1	2	3	4

ЭБ=сумма баллов делим на 5

III. Социальное функционирование		Никогд а	Почти никогда	Иногда	Час то	Почти всегда
Вы считаете, что ...						
1.	Вашему ребенку было трудно общаться с другими детьми	0	1	2	3	4
2.	другие дети не хотели дружить с ним /с ней	0	1	2	3	4
3.	другие дети дразнили его/ее	0	1	2	3	4
4.	Ваш ребенок не умел делать то, что умеют другие дети его/	0	1	2	3	4
5.	Вашему ребенку было трудно, играя с другими детьми, чувствовать себя наравне с	0	1	2	3	4

СБ=сумма баллов делим на 5

IV. Жизнь в школе		Никогд а	Почти никогда	Иногда	Час то	Почти всегда
1.	Вашему ребенку было трудно быть внимательным на уроках	0	1	2	3	4
2.	Ваш ребенок был забывчив	0	1	2	3	4

3. Вашему ребенку было трудно справиться со школьной программой и заданиями	0	1	2	3	4
4. Он/она пропускал (а) занятия в школе из-за плохого самочувствия	0	1	2	3	4
5. Он/она пропускал (а) занятия в школе из-за необходимости	0	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика № 2 «Методика выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности»

Номер	Вопрос	твой неуспех связан именно с этой причиной	это обстоятельство повлияло незначительно	эта причина не имеет отношения к твоему неуспеху
Если у меня что-то не получается в школе, то это потому, что я ...				
1	мало стараюсь			
2	плохо понимаю объяснения учителя			
3	задание было слишком сложным			
4	мне просто не повезло			
5	плохо подготовился к контрольной работе/ много работал, хорошо подготовился			
6	мне трудно на уроках			
7	таких заданий раньше мы не делали			
8	учительница строгая			
9	не выучил (плохо выучил) урок/хорошо выучил урок			
10	я не успеваю делать			

	так быстро, как остальные ученики			
11	было слишком мало времени на такое трудное задание			
12	все списывали, а мне не удалось списать			
Если у меня все получается в школе, то это потому, что я...				
1	много работал, хорошо подготовился			
2	мне легко на уроках			
3	задание было легким.			
4	учительница добрая			
5	очень стараюсь			
6	понимаю объяснения учителя быстрее многих			
7	раньше нам объясняли, как выполнить такое задание			
8	мне повезло			
9	хорошо выучил урок			
10	я делаю все намного быстрее, чем другие			
11	времени было вполне достаточно			
12	мне подсказали			

Уровни:

1 – преобладание атрибуты «Везение»;

2 – ориентация на атрибуцию «способности», «объективная сложность»

3 – ориентация на «Усилия».

Причины неуспеха и успеха:

Собственные усилия

- мало стараюсь/ очень стараюсь

- плохо подготовился к контрольной работе/ много работал, хорошо подготовился

- не выучил (плохо выучил) урока/хорошо выучил урок

Способности

- плохо понимаю объяснения учителя / понимаю объяснения учителя быстрее многих

- мне трудно на уроках – мне легко на уроках

- я не успеваю делать так быстро, как остальные ученики/я делаю все намного быстрее, чем другие

Объективная сложность задания

- задание было слишком сложным/задание было легким

- таких заданий раньше мы не делали/раньше нам объясняли, как выполнять такие задания

- было слишком мало времени на такое задание /времени было вполне достаточно

Везение

- мне просто не повезло/ мне повезло

- учительница строгая/ учительница добрая

- все списывали, а мне не удалось списать/удалось списать.

Методика № 3. Опросник «Учебная мотивация школьников» (для обучающихся 7-11 лет) модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой

Вопросы для опроса:

1. Тебе нравится в школе?
 - а) не очень
 - б) нравится
 - в) не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
 - а) чаще хочется остаться дома
 - б) бывает по-разному
 - в) иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?
 - а) не знаю
 - б) остался бы дома
 - в) пошел бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
 - а) не нравится
 - б) бывает по-разному
 - в) нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
 - а) хотел бы
 - б) не хотел бы
 - в) не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
 - а) не знаю

б) не хотел бы

в) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

а) часто

б) редко

в) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

а) точно не знаю

б) хотел бы

в) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

а) мало

б) много

в) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

а) нравятся

б) не очень

в) не нравятся

Комплекс игр

1. «Комплименты»

Описание: ученики по кругу говорят друг другу комплименты, отмечая положительные качества, достижения или поступки.

Цели: развитие умения замечать и ценить хорошее в других, повышение самооценки, укрепление дружеских отношений.

Задачи: научиться формулировать комплименты, принимать комплименты с благодарностью, развивать эмпатию.

Инструкция: сядьте в круг. Начните с любого ученика. Он должен сказать комплимент своему соседу слева. Продолжайте по кругу, пока каждый не получит комплимент.

2. «Волшебное зеркало»

Описание: один ученик становится перед «зеркалом» (другим учеником), которое повторяет все его движения и мимику.

Цели: развитие эмпатии, умения понимать и выражать эмоции, снятие эмоционального напряжения.

Задачи: внимательно наблюдать за партнером, координировать свои движения, почувствовать себя в роли другого человека.

Инструкция: разделитесь на пары. Один из вас – «зеркало», другой – человек, смотрящий в зеркало. «Зеркало» должно повторять все движения и мимику партнера. Через несколько минут поменяйтесь ролями.

3. «Построитель эмоций»

Описание: учитель называет эмоцию, а ученики должны изобразить ее с помощью мимики, жестов и поз.

Цели: развитие эмоционального интеллекта, умения распознавать и выражать эмоции.

Задачи: расширить словарный запас эмоций, научиться понимать свои чувства и чувства других людей.

Инструкция: учитель называет эмоцию (радость, грусть, страх, удивление, гнев и т.д.). Ученики должны изобразить эту эмоцию без слов.

4. «Корзина добрых дел»

Описание: в течение недели ученики записывают на листочках бумаги свои добрые дела и кладут их в "корзину добрых дел". В конце недели листочки зачитываются вслух.

Цели: формирование позитивного отношения к себе и окружающим, развитие альтруизма, повышение самооценки.

Задачи: научиться замечать и ценить добрые поступки, развивать эмпатию, повышать самооценку через совершение добрых дел.

Инструкция: поставьте в классе корзину или коробку. Каждый раз, когда вы совершаете доброе дело, запишите его на листочке и положите в корзину. В конце недели мы вместе прочитаем все добрые дела.

5. «Я хороший, потому что...»

Описание: ученики по кругу заканчивают предложение «Я хороший, потому что...».

Цели: повышение самооценки, развитие позитивного самовосприятия.

Задачи: научиться видеть свои сильные стороны, фокусироваться на положительных качествах, развивать уверенность в себе.

Инструкция: сядьте в круг. Каждый по очереди должен закончить предложение «Я хороший, потому что...».

Методика № 1 Pediatric Quality of Life Inventory

Ответы детей

	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общее СБ
1. А. Т.	84,4	90	85	90	87,3
2. А. А.	75	65	80	70	72,5
3. А. Т.	65,6	60	70	65	65,1
4. А. В.	75	75	80	80	77,5
5. Б. А.	84,4	90	90	90	88,6
6. Г. С.	59,4	70	75	75	69,8
7. Г. Л.	59,4	60	60	70	62,3
8. Д. И.	84,4	75	85	75	79,8
9. Е. С.	81,2	75	85	70	77,8
10. К. Н.	81,2	75	85	90	82,8
11. К. Д.	65,6	60	65	65	63,9
12. К. Т.	100	100	95	80	93,7
13. Н. К.	50	50	50	50	50
14. П. Д.	50	55	55	55	53,7
15. С.О.	81,2	75	80	80	79
16. Т. Я.	50	50	50	50	50
17. Ч. Д.	75	75	80	80	77,5
18. Ч. Ф.	65,6	65	65	65	65,1

Ответы родителей

	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общее СБ
1	84,4	95	85	85	87,3
2	65,6	60	75	70	67,6
3	59,4	50	55	55	54,8
4	75	75	85	80	78,7

5	93,8	95	95	95	94,7
6	65,6	60	70	75	67,6
7	59,4	55	60	65	59,8
8	84,4	75	90	85	83,6
9	81,2	75	80	75	77,8
10	75	65	75	80	73,7
11	65,6	60	70	65	65,1
12	96,8	95	85	70	86,7
13	59,4	50	50	55	53,6
14	59,4	55	50	55	54,8
15	75	65	75	70	71,2
16	50	50	55	60	53,7
17	65,6	65	75	75	70,1
18	59,4	55	55	60	57,3

Методика № 2 «Методика выявления понимания учащимся причин успеха/неуспеха в учебной деятельности»

Если у меня что-то не получается в школе, то это потому, что я ...

Вопрос Ребенок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итог
1. А. Т.	0	1	2	2	0	2	1	1	0	2	1	0	12
2. А. А.	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3
3. А. Т.	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2
4. А. В.	1	2	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	11
5. Б. А.	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	7
6. Г. С.	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
7. Г. Л.	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
8. Д. И.	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
9. Е. С.	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12
10. К. Н.	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3
11. К. Д.	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4
12. К. Т.	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3

13. Н. К.	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4
14. П. Д.	0	1	1	2	0	0	2	2	0	2	1	1	12
15. С.О.	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	4
16. Т. Я.	0	2	1	2	1	1	2	2	0	0	1	0	12
17. Ч. Д.	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
18. Ч. Ф.	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	7

Если у меня все получается в школе, то это потому, что я...

Вопрос Ребенок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого
1. А. Т.	2	1	1	0	1	0	2	1	1	1	2	0	12
2. А. А.	2	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	6
3. А. Т.	2	0	1	0	2	1	1	1	2	1	0	0	11
4. А. В.	2	0	1	0	1	1	1	0	1	1	2	0	10
5. Б. А.	2	1	1	1	1	1	2	1	2	0	2	0	14
6. Г. С.	1	0	0	0	2	0	1	0	2	0	1	1	8
7. Г. Л.	2	0	1	0	2	1	1	0	1	1	0	0	9
8. Д. И.	2	0	1	0	2	1	1	1	1	2	0	0	11
9. Е. С.	2	1	0	0	2	2	1	1	1	2	1	0	13
10. К. Н.	1	2	1	0	1	1	2	1	2	1	1	1	14
11. К. Д.	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	0	17
12. К. Т.	2	0	1	1	2	1	1	0	1	1	0	0	10
13. Н. К.	2	2	0	1	2	0	0	0	1	1	0	0	9
14. П. Д.	2	2	1	1	2	1	1	0	2	0	2	0	14
15. С.О.	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11
16. Т. Я.	1	0	2	0	0	2	1	0	2	2	0	0	10
17. Ч. Д.	2	1	2	0	1	1	1	1	1	2	1	0	13
18. Ч. Ф.	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11

Методика № 3. Опросник «Учебная мотивация школьников»

Вопрос Ребенок	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого
1. А. Т.	3	0	1	1	0	3	3	0	1	1	13
2. А. А.	3	0	0	1	0	3	3	1	3	3	17
3. А. Т.	1	0	1	3	0	0	3	1	1	3	13
4. А. В.	1	0	1	0	1	3	1	0	3	1	11

5. Б. А.	1	1	3	1	0	1	3	3	3	1	17
6. Г. С.	3	0	1	0	0	3	3	0	1	3	14
7. Г. Л.	3	3	1	0	1	0	1	0	0	0	9
8. Д. И.	3	0	0	1	0	0	3	1	1	1	10
9. Е. С.	0	0	3	1	0	3	3	1	3	1	15
10. К. Н.	3	0	1	3	1	1	0	1	3	3	16
11. К. Д.	3	1	1	1	0	3	3	0	1	3	16
12. К. Т.	1	1	0	0	0	0	1	0	1	3	7
13. Н. К.	1	0	1	1	1	0	3	3	3	1	14
14. П. Д.	1	1	0	1	0	3	3	0	1	3	13
15. С. О.	3	3	1	3	1	1	3	0	3	1	19
16. Т. Я.	3	0	1	1	0	0	1	1	1	3	11
17. Ч. Д.	0	1	0	0	0	3	0	1	3	1	9
18. Ч. Ф.	1	1	1	1	0	3	3	0	1	1	12

Сводная таблица результатов

	ФБ	ЭБ	СБ	ШБ	Общее СБ	Мотивация	Причины успеха	Причины неуспеха	Математика	Русский язык	Окр-ий мир	Лит-ое чтение
1. А. Т.	84	90	85	90	87	13	12	12	4	3	3	3
2. А. А.	75	65	80	70	73	17	6	3	3	3	3	3
3. А. Т.	66	60	70	65	65	13	11	2	3	3	3	4
4. А. В.	75	75	80	80	78	11	10	11	3	3	3	3
5. Б. А.	84	90	90	90	89	17	14	7	4	4	4	4
6. Г. С.	59	70	75	75	70	14	8	3	3	4	3	4
7. Г. Л.	59	60	60	70	62	9	9	1	3	3	3	3
8. Д. И.	84	75	85	75	80	10	11	3	4	3	3	3
9. Е. С.	81	75	85	70	78	15	13	12	3	3	3	3
10. К. Н.	81	75	85	90	83	16	14	3	4	3	3	3
11. К. Д.	66	60	65	65	64	16	17	4	5	5	5	5
12. К. Т.	100	100	95	80	94	7	10	3	4	4	4	5
13. Н. К.	50	50	50	50	50	14	9	4	3	3	3	3
14. П. Д.	50	55	55	55	54	13	14	12	3	3	3	3
15. С.О.	81	75	80	80	79	19	11	4	3	3	3	3
16. Т. Я.	50	50	50	50	50	11	10	12	3	3	4	3

17. Ч. Д.	75	75	80	80	78	9	13	1	3	3	3	3
18. Ч. Ф.	66	65	65	65	65	12	11	7	3	3	3	3
Средний балл	71	70	74	72	72	13	11	5	3	3	3	3